

Verde Mente

Mayo 2018 | N° 223

Entrevista a Jorge Ramón Gomaríz *El cuidado de nuestro cuerpo*

Macrobiótica y las estaciones
Mario Sánchez

¿Estás haciendo caso a tus necesidades?
Adelaida Iglesias

¿Existe el amor para siempre?
Daniel Gabarró

Los dolores de espalda y sus significados
Estelle Bichet

Salud Cuerpo Mente - Alternativas de Vida

¿CONOCES LA COMIDA REAL?



Alimentación Ecológica

~ Real Food ~

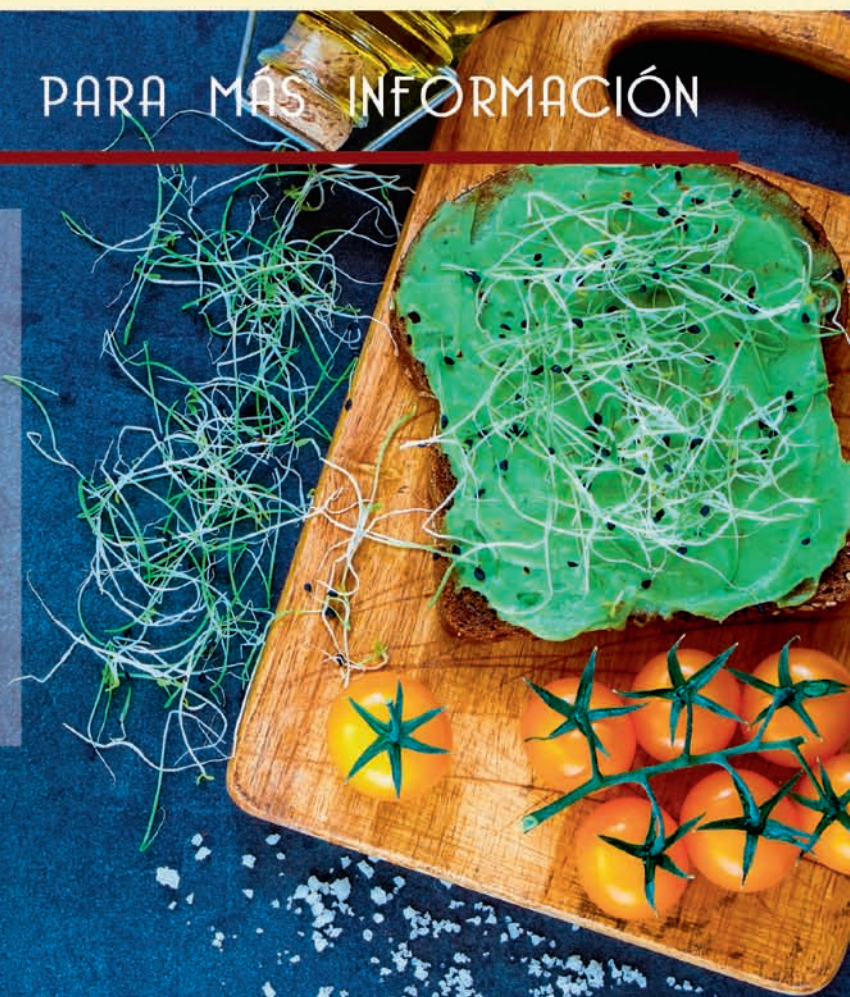
Fruta y verdura Eco
Productos a Granel
Especias - Café - Té

Monograficos - Talleres
Conferencias - Degustaciones
Elaboración de Productos Eco



VISITA NUESTRA WEB PARA MÁS INFORMACIÓN

Cocina Vegetariana y
Vegana
Repostería Crudivegana
Talleres de Algas
Talleres de Fermentados
Alimenta tu cuerpo



SOLICITA INFORMACIÓN



PROXIMA APERTURA

CALLE RELADORES, 5 - TIRSO DE MOLINA - MADRID

ESCUELA@MASALABIO.COM - 693 568 509

WWW.MASALABIO.COM



EDITORIAL EDITORIAL

Os escribimos ya, en los últimos coletazos de abril, que parecen haber asentado definitivamente la primavera. Es un momento para hacer balance de lo que nos espera la vida para el resto del año, y especialmente para el verano. Cuando pensamos en nuestro cuerpo, es frecuente que nos asalten pensamientos sobre nuestras dolencias físicas, y cómo éstas suelen ser un impedimento para un mayor bienestar. Es ese uno de los temas centrales de este número, en el que dentro de las distintas secciones que trimestralmente os presentamos, este mes nos acercamos a la importancia de mantener activo el cuerpo, y su estrecha relación con la mente. **Jorge Ramón Gomaríz**, es una de las personas que de manera más profunda ha trabajado con las diversas técnicas corporales, desarrollando un método propio, que une diversas fuentes. Su libro, *Estiramientos de Cadenas Musculares*, de la editorial *La Liebre de marzo*, Barcelona, publicado hace más de una década, y con múltiples reimpresiones, se ha convertido posiblemente en una de las mejores referencias para volver a percibir nuestro cuerpo. Dentro de esa línea temática, también puedes leer los trabajos de **Estelle Bichet** y **Francisco Alonso**, que se refieren de manera específica a la espalda y las hernias.

Ramiro Calle reflexiona sobre la relación entre sabiduría y esclarecimiento, y cómo el conocimiento sin compromiso, o sin un fin, no tiene en sí ningún valor. **Montse Simón** a partir de una idea similar, pero desde una perspectiva diferente, se acerca a “La Meditación vacía”. Ésta última, sin el compromiso de la superación de lo material, se convierte en una mercancía más, en una moda que no lleva a nada, y que puede ser sustituida por experiencias físicas tradicionales.

Pablo Veloso, nos acerca a esa delgada línea entre lo soñado, lo vivido, el dualismo que une a la realidad y lo onírico. Un grado de abstracción que no sólo se consigue soñando, sino también a través de elementos fundamentales de la vida, como es la música, el sonido hueco de los tambores, el ruido de los instrumentos, tal como nos describe **Chema Pascual**.

Daniel Gabarró reflexiona sobre una cuestión típicamente primaveral, poniendo énfasis en la “caducidad” del amor, lo que obliga a que todo nos replanteemos que entendemos por amor, o “amores”.

Y como siempre, mucho más... Nos vemos en Junio, encuéntranos en tu punto tradicional.

Namasté.

Antonio Gallego

VerdeMente

23 años

VERDEMENTE S.L.

Dirección

Antonio Gallego García

Diseño, Maquetación
y Comunicación

Mar Gallego García

Tel : 91 528 44 32 / 617 236 105

646 926 038

www.verdemente.com

verdemente@verdemente.com

Síguenos en:

Facebook: 'Revista VerdeMente'

Google+: 'Verdemente'

Twitter: '@RevisVerdeMente'

Redacción

C/Cabeza, 15, 2.º D

(28012) Madrid

Administración

C/Mayor, 6, 3.ª planta of. 8

Edita VerdeMente S.L.

Imprime Rivadeneyra S.A.

ISSN 2255-5323

VERDEMENTE NO SE HACE

RESPONSABLE DE LAS

OPINIONES VERTIDAS

POR SUS COLABORADORES

DEPÓSITO LEGAL: M- 27254-1994

© El contenido de esta publicación
está protegido, sólo puede ser
reproducido con permiso del editor.

Ejemplar gratuito



Autor: Shell Ghostage
Cerezo en flor (Japón)

SUMARIO

Entrevista a Jorge Ramón Gomaríz **6**
Estiramientos de Cadenas Musculares®

Los Fosfenos. Nuestra Luz Interior **10**
Adriana S. Sorina

El gran sueño de una criadora de pollos **14**
Carlos J. de Pedro Jiménez

Terapia Antiaging cuántica Kaya Kalpa M.E.D.A. **16**
Felipe Granado Morán



p. 16

Espíritu del Ayurveda. ¡Mucho más que un masaje! **18**
Ángela Gómez

Tantra. Ritmo y polaridad sexual **20**
Fernando Sánchez

El dolor de espalda y sus significados **22**
Estelle Bichet

Radiestesia y Espiritualidad **24**
Bárbara Meneses

¿Estás haciendo caso a tus necesidades? **26**
Chema Pascual

Sección Espiritualidad también para Ate@s **28**
¿Existe el Amor para Siempre?
Daniel Gabarró

Sección Instrumentos para el Alma **30**
La Magia del Tambor
Chema Pascual



p. 24

p. 32



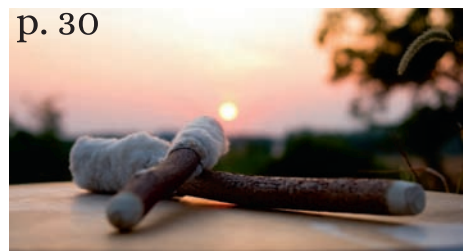
Constancia y la Voz **32**
Makiko Kitago

Sección Yoga y Orientalismo **34**
La Sabiduría. Transformadora y Liberadora
Ramiro Calle

Sección Yoga y Vedanta **34**
El ideal del renunciante
Montse Simón

La Aromaterapia egipcia **38**
Las enseñanzas del maestro Gamal Abdul
Zaida Zeidán

p. 30



SUMARIO

Primavera y elemento Madera. Macrobiótica y las estaciones 40

Mario Sánchez Écija

Sección cuerpo, Postura y Salud 42

Hernia de Disco. Lo que nunca te contaron

Francisco Alonso

Sección orientalismo y evolución 44

Cerebro está en la mente

Pablo Veloso

El sentido de la Historia 46

Rafael Palacios

Libros 48



Agenda 48

Recomendaciones 49

Guía Verdemente 50

Alquiler 51



Entrevista a Jorge Ramón Gomaríz

*El cuidado de nuestro cuerpo.
Estiramientos de Cadenas Musculares®*

Técnicas Corporales (I)



Jorge Ramón Gomáriz, ha sido desde finales de los 70, uno de los mayores conocedores de las técnicas corporales en España. Formado con Philippe Campignon en el Método de Cadenas Musculares G.D.S., su continua formación a lo largo de la década de los 80-90, le ha permitido el desarrollo de un método propio, resultado de múltiples influencias corporales, marcadas también por una estrecha relación con la mente.

¿Cómo fueron los comienzos?

Yo me formé como profesor de yoga en el año setenta y nueve y fue entonces cuando leí “El cuerpo tiene sus razones” de Thérèse Bertherat. Este libro me impactó profundamente, marcó un antes y un después. Tuve una experiencia reveladora cuando estudiaba osteopatía, el profesor nos puso en pareja (uno sobre la camilla) a estirar las cadenas musculares. Al terminar cuando me puse de pie, me sentí como si fuera otra persona, estaba perfectamente alineado, mi cuerpo se sujetaba sin esfuerzo y sentía una profunda liberación.

Al poco tiempo me convertí en estudiante de Consciencia Sensorial, una práctica corporal basada en la atención plena que tiene su origen en el trabajo de Elsa Gindler. Esto fue decisivo para aprender a convertir el estiramiento en una experiencia consciente. También por aquel entonces descubrí el Método Mézières y esto hizo que, como digo en mi libro, todo encajara como un puzle.

¿Qué diferencia hay entre los estiramientos que tu propones y las gimnasias clásicas?

En las gimnasias clásicas principalmente se trabaja para obtener más fuerza.

Estiramientos de Cadenas Musculares® es un método basado en un paradigma distinto. Trabajamos principalmente para recuperar la elasticidad y tener más consciencia. De esta manera, mejoramos el alineamiento corporal y conservamos el movimiento. El músculo sabe contraerse y puede relajarse, pero no sabe autoalargarse.

Cuando un músculo trabaja frecuentemente tendrá tendencia a un exceso de tono. La hipertonidad con el paso del tiempo llevará al acortamiento (músculos fibrosados).

Podemos observar el ejemplo de los dedos de la mano, verás que cuando la mano está relajada, los dedos permanecen ligeramente flexionados. Los músculos flexores de la mano se encuentran algo acortados debido al uso predominante en flexión.

Cuéntanos algo sobre las cadenas musculares.

Nuestros músculos nunca actúan aislados, lo hacen de manera solidaria, en familias de músculos.

Una cadena muscular es un grupo de músculos que realizan una función o movimiento. Ejemplo: nos alimentamos haciendo uso de una cadena de músculos que permite acercar los alimentos a la boca.

Respiramos gracias a una familia de músculos que trabajan a tiempo completo para llenar nuestros pulmones.

La cadena posterior es otro ejemplo, transcurre desde la base del cráneo hasta la planta de los pies. Ésta participa principalmente en las funciones estáticas (antigravitatorias). Trabaja permanentemente cuando estamos de pie.

Las tres grandes masas, cabeza, tórax y pelvis, desplazan su peso hacia delante y esto hace que los músculos posteriores sean solicitados. Estas son algunas de las cosas que descubrió Mézières.

Según parece esta mujer fue pionera en esto de las cadenas musculares, ¿puedes hablar-nos más de ella?

Françoise Mézières (1909-1991) fue una fisioterapeuta francesa que cuestionó el paradigma clásico. Ella sugiere que no es la falta de fuerza o debilidad muscular la causa de los principales problemas de espalda, sino el acortamiento de la cadena posterior.

Estas son algunas de sus ideas:

“Todo acortamiento parcial de los músculos posteriores implica un acortamiento de todo el conjunto”.

“No estamos aplastados por la gravedad sino por las acciones musculares que se vuelven excesivas, tratando de luchar contra ella”.

“La lordosis prevalece siempre y es, por lo tanto, una alteración primaria”.

En cuanto a los movimientos que realizamos habitualmente, la flexión predomina sobre la extensión, la aducción predomina sobre la abducción y la rotación interna

“ *Estiramientos de Cadenas Musculares es un método basado en un paradigma distinto. Trabajamos principalmente para recuperar la elasticidad y tener más consciencia. De esta manera, mejoramos el alineamiento corporal y conservamos el movimiento.* ”



predomina sobre la externa. Esto determina que encontraremos grupos musculares que trabajan más que otros y por lo tanto tendrán tendencia a la hipertonicidad y al acortamiento.

Tengo entendido que eres muy riguroso al aplicar tu método, ¿cuáles son los principios básicos que respetas?

Trabajamos principalmente sobre cadenas musculares. Nuestros estiramientos son diferentes a los que se practican en el deporte, en ese ámbito existe la tendencia a trabajar músculo a músculo.

Respetamos la globalidad: las cadenas musculares son conjuntos poliarticulares de músculos. Sabemos que el músculo tiene su origen e inserción, pero también sabemos que la fascia es continua. Tenemos en cuenta que un estiramiento mal planteado puede producir un desalineamiento no deseado en algún lugar de la cadena articular. Esto es lo que definimos como una compensación.

Hacemos un estiramiento suave, sostenido y consciente. Respetamos los límites, esto significa que no llegaremos a demasiado dolor, ni sensación de desgarrar, ni quemazón. Para que el estiramiento sea eficaz debe tener una intensidad y molestia soportable.

Realizamos posiciones estáticas de “poca fuerza, mucho tiempo”, no hacemos rebotes, los estiramientos balísticos siguen un esquema contrario.

Queremos hacer del estiramiento una experiencia consciente, manteniendo la atención en la sensación.

Trabajamos preferentemente en descarga. Para llevar a cabo los estiramientos debemos utilizar posiciones de gran amplitud, si estas son en carga se llegará a producir una presión muy importante sobre los discos intervertebrales, al hacerlas en descarga, las presiones se reducen al mínimo. Las posiciones se llevan a cabo

en el suelo sobre un material antideslizante.

Utilizamos criterios de Anatomía para el Movimiento para seleccionar los ejercicios.

¿Qué puedes decirnos de la respiración?

No enseñamos a respirar -no se puede enseñar a respirar-. La respiración es una función refleja, está gobernada por el sistema nervioso autónomo. Trabajamos para liberar la respiración. Françoise Mézières insistía mucho en la tendencia que tenemos todos al bloqueo en inspiración, el estrés, un conflicto emocional o una situación de peligro dará lugar inevitablemente a esta reacción de bloqueo.

¿Hay una pedagogía definida en tu trabajo?

Totalmente, a nivel pedagógico las clases se plantean como una búsqueda guiada, las prácticas se transmiten a través de consignas verbales. No utilizamos la inducción ni la sugestión y tampoco hacemos uso de la imitación, para que cada cual pueda adaptar las posiciones a su condición personal. Podemos decir que nuestro método es de orientación humanista, por lo tanto los ejercicios se adaptan a la persona y no la persona a los ejercicios. Queremos proporcionar todos los elementos para que la persona tenga una experiencia directa de sí misma. La experiencia directa abre la puerta del presente, consiste en experimentar algo sin la influencia del pasado, sin que la mente te diga lo que está sucediendo.

¿Qué hay de la relación cuerpo-mente?

Aunque no lo podemos demostrar sabemos que, nuestra actitud influye en la respuesta de los tejidos. Si permanecemos absortos en nuestros pensamientos las prácticas serán un mero acto mecánico.

El cuerpo siempre responde a los mensajes de la mente. Nuestro organismo vive impregnado por nues-

tras emociones, pensamientos y actitudes. Es necesario soltar nuestras resistencias, encontrar una actitud de no lucha, de rendición o abandono. Con frecuencia decimos que “se trata más de permitir que de forzar”.

En este sentido Estiramientos de Cadenas Musculares® también es un trabajo interior. Es necesario soltar el diálogo mental y meterse profundamente en la sensación para indagar si todavía queda algo de lucha, esa lucha a la que estamos acostumbrados, para ello es importante estar a la escucha de los pequeños cambios corporales, de los cambios sutiles. Dicha lucha se convierte en una resistencia al estiramiento, debemos estar atentos para convertir esta resistencia en abandono, es casi un acto alquímico. Esta es la manera de “estar en guardia” que hemos desarrollado como defensa frente a las posibles hostilidades. Es el reflejo de nuestra neurosis. Se trata de una batalla orquestada por la psique, escenificada en nuestros tejidos y librada por el sistema nervioso a través del tono muscular. Todo hasta que uno acepta quedarse sin argumentos frente a los propios límites, para que por un momento la mente caiga rendida y deje pasar la luz del silencio, la luz de la consciencia que aporta quietud y liberación.

Lo que somos a nivel de personalidad, nuestro carácter, va ligado a cierto estado de tensión corporal, hay un paralelismo entre lo que soy y mi estado de tensión. La rigidez en mi modo de ver las cosas configura una serie de patrones de tensión, es el esfuerzo que hace el ego queriendo siempre tener razón. Nuestra visión personal de las cosas es como un “muro” que nos separa de la realidad.

Estiramientos de Cadenas Musculares®, a través de una práctica mecánica, nos proporciona la oportuni-

“Lo que somos a nivel de personalidad, nuestro carácter, va ligado a cierto estado de tensión corporal, hay un paralelismo entre lo que soy y mi estado de tensión. La rigidez en mi modo de ver las cosas configura una serie de patrones de tensión, es el esfuerzo que hace el ego queriendo siempre tener razón.”

dad de salir por momentos de ese conjunto de sensaciones corporales. Muchas personas al ponerse de pie después de la sesión indican que no se reconocen, exclaman: ¡Este no soy yo! Es muy diferente a cuando queremos inducir un estado de relajación psicológica. El acto mecánico que llevamos a cabo al estirar nuestros tejidos asegura un cambio en la “coraza muscular”, se crean “fisuras” en el “muro” que nos mantiene aislados y podemos ver y sentir las cosas de otra manera, es una liberación. A este proceso le he llamado **Deconstrucción Física del Personaje**.

¿Qué puedes decirnos de los resultados que se obtienen?

Los resultados son muy variados, muchos/as alumnos/as han encontrado alivio para sus dolores de espalda.

He tenido la oportunidad de recibir a muchas personas con hernia discal, para la mayoría de estas personas los Estiramientos de Cadenas Musculares® han sido como una medicina, han dejado de tener síntomas, no quiero decir que se les haya curado la hernia, sino que al reducir las presiones sobre la columna vertebral los síntomas han desaparecido. Esto es muy destacable ya que la hernia discal es una patología muy delicada.

Hace veinte años que imparto una formación para facilitadores de grupo en **Estiramientos de Cadenas Musculares®** y **Trabajo con el Potencial Corporal**, a ella acuden personas de todo el territorio nacional, ya somos una gran familia. Las personas que están formadas han encontrado una profesión que les proporciona grandes satisfacciones ●

Revista VerdeMente

ACERCA DE JORGE RAMÓN GOMARÍZ

Jorge Ramón Gomariz, es facilitador de grupos y formador en Estiramientos de Cadenas Musculares y Trabajo con el Potencial Corporal. Es el autor del libro, *Estiramientos de Cadenas Musculares®* (La liebre de marzo, Barcelona), es posiblemente uno de los trabajos más exhaustivos sobre el autocuidado de la estructura corporal. Publicado en el 2005, y con múltiples reimpresiones, se ha convertido en el referente de todos aquéllos que desean profundizar en una perfecta combinación de consciencia corporal y gimnasias suaves.

www.estiramientosdecadenasmusculares.com

jramongomariz@gmail.com - 964 256 263

LOS FOSFENOS

Desarrollado por el doctor Francis Lefebure en 1959, el Dr. Lefebure Methods® es un conjunto de técnicas que tienen como objetivo principal estimular las capacidades cerebrales, a partir de un método de trabajo individual basado en las reacciones fisiológicas provocadas por los fosfenos. Se obtienen como consecuencia de la observación fija hacia una fuente de luz adecuada.

Los fosfenos son las sensaciones luminosas subjetivas, o imágenes que persisten en la retina. Son manchas de diferentes colores que se pueden observar con los ojos cerrados o abiertos. Se obtienen fosfenos fijando la vista alrededor de unos 30 segundos en la lámpara fosfénica, situada a un metro y medio de distancia. Estas cortas observaciones no fatigan nuestros ojos, sino que, al contrario, los fosfenos constituyen un excelente método de gimnasia ocular.

También se pueden obtener fosfenos fijando la mirada en alguna superficie que polarice la luz, como por ejemplo el reflejo del sol en el agua, o el de la luz sobre un muro blanco, o mirando la luna, o el reflejo del sol en un espejo. En todos estos casos, la luz produce una fuerte estimulación cerebral y facilita el trabajo intelectual.

Los fosfenos actúan directamente sobre la glándula pineal. Ésta es la encargada de mantener en equilibrio nuestros ciclos circadianos y segrega tanto la melatonina como la serotonina,



NUESTRA LUZ INTERIOR

Dr. Lefebure Methods®

*Mejor rendimiento escolar
Depresiones
Dominio de sí mismo
Atenuación de la emotividad
Estrés
Mejoría del sueño
Relajación
Activación cerebral
Expansión cerebral
Intuición
Creatividad
Ansiedad*

*Sabemos transformar la energía de la luz en
equilibrio emocional, mejora cognitiva
y expansión sutil*

www.luz-natural-mente.com



Curso 2 de junio

Adriana S. Sorina

Tel: 609 119 646

*Marcelo Centro Quiropráctico
C/ Iuchana, 32
Madrid*

también llamada la hormona del humor o de la felicidad.

La glándula pineal es también un convertidor neuroendocrino relacionado estrechamente con las vías neuronales vinculadas a la visión, ya que las fibras ópticas provenientes de las capas ópticas convergen en la base de la glándula pineal para desde allí irradiar al cerebro; de hecho, en los vertebrados inferiores tiene toda la apariencia de un ojo pues incluso posee en su parte exterior un cristalino y en la interior un humor vítreo, muy parecido a una retina, con células fotosensibles.

Podemos convenir pues, que, en el fondo del cerebro, tenemos un antiguo ojo que todavía está conectado con la visión pero que no ve, al menos como el ojo al que se conecta, pero que sin embargo que está vinculado estrechamente a la luz.

Los fosfenos activan nuestro tercer ojo, es la luz que toca el “asiento del alma” como denominaba Descartes a la glándula pineal y mediante la correcta aplicación del método podremos verlo, entenderlo y exteriorizarlo, coherentemente, desarrollando nuestra mente, armonizando nuestras emociones y despertando nuestra conciencia.

“LOS FOSFENOS SON LAS SENSACIONES LUMINOSAS SUBJETIVAS, O IMÁGENES QUE PERSISTEN EN LA RETINA. SON MANCHAS DE DIFERENTES COLORES QUE SE PUEDEN OBSERVAR CON LOS OJOS CERRADOS O ABIERTOS”

La primera acción de los fosfenos se hace evidente de inmediato sobre el sistema nervioso, con una relajación profunda y una sensación de tranquilidad y de paz que se sienten después de haber hecho algunas observaciones fijas.

La simplicidad de este método permite multitud de aplicaciones y resultados inmediatos en la vida diaria.

A nivel pedagógico está muy indicado para los niños y estudiantes de cualquier edad, para el aprendizaje, para mejorar el estudio, para la lectura y para memorizar correctamente los textos; se han observado muy buenos resultados en personas que sufren de dislexia y disortografía y es muy eficaz para mejorar el rendimiento escolar. El fosfeno ejerce, además, una acción positiva sobre la comprensión e incrementa considerablemente la creatividad.

A nivel terapéutico el método es totalmente compatible con cualquier terapia alternativa o con la medicina convencional. Aumentan notablemente todos los resultados esperados en la aplicación terapéutica además se ven beneficiados tanto la persona que da como la que recibe la terapia, ya que coloca a las dos en la misma frecuencia, en la misma onda.



Se utiliza con mucho éxito contra el insomnio, contra el estrés, depresiones, estacional y no estacional, y en la ansiedad.

Nada más comenzar a trabajar con los fosfenos se nota más alegría y una sensación de calma y de bienestar. A nivel iniciático el método es realmente una puerta maravillosa que se abre hacia el interior para acceder de una manera muy sencilla pero muy poderosa a toda la información que fluye canalizada por el fosfeno. Los fosfenos al actuar directamente sobre la glándula pineal, amplifican muchísimo la intuición.

Cualquier persona puede disfrutar de este maravilloso y excelente método de trabajo personal, desde niños y adolescentes hasta

personas mayores. El campo de las aplicaciones es amplio y su correcta utilización produce una expansión de la energía y un aumento en el tono vital.

Las únicas contraindicaciones para la utilización del fosfeno es el glaucoma y las operaciones oculares recientes.

Los fosfenos provocan, pues, el desarrollo de la memoria, de la inteligencia, de la atención, de la intuición, así como una mayor resistencia nerviosa y física que permite enfrentarse mejor a los desafíos diarios ●



Adriana S. Sorina

Coach fosfeno pedagoga
www.luz-natural-mente.com

Vacaciones en Gredos

21 años organizando Vacaciones Alternativas



Vacaciones de Verano ¡Disfrútalas en Gredos!

En nuestro centro tenemos todos los ingredientes para que disfrutes de unas vacaciones inolvidables y completas:

- **Naturaleza:**

Cerca del parque natural de Gredos.
Vegetación exuberante y poco turismo.
Rodeados de ríos donde bañarte.



- **Desarrollo personal y salud:**

Relajación, meditación, biodanza, yoga, relaciones humanas, masajes, gestión del estrés...



- **Ocio y amistad:**

Excursiones, baños, juegos, bailes, fiestas, teatros... y muchas sorpresas.



El ambiente grupal que se crea aquí es único y está lleno de magia. Te resultará muy fácil relacionarte, integrarte y hacer amigos. También puedes estar a tu aire.

- Elige tus semanas:
Junio, Julio, Agosto y Septiembre
- Plazas limitadas
- Descuentos por pronta reserva

www.vacacionesengredos.com



677 04 40 39 - 927 57 07 25

Sierra Sur de Gredos - La Vera
(a 1h 45 min. de Madrid)



EL GRAN SUEÑO DE UNA CRIADORA DE POLLOS

A lo largo y ancho del continente asiático -por no decir del mundo entero, con la expansión del budismo alrededor del planeta- hay toda suerte de monumentos, estatuas, columnas y demás construcciones que sirven no sólo para que en años o incluso siglos venideros la gente se maraville de lo que aconteció en ese lugar, o para señalarlo de alguna forma, por un motivo u otro. Muchos de estos lugares no son simples placas conmemorativas talladas en la antigüedad, sino que se tratan en sí mismos del protagonista de su propia historia.

Así, mientras que por ejemplo en *Lumbini* (Nepal) podemos visitar un lugar acondicionado a lo largo de los siglos para que la gente conozca el punto exacto en el que nació quien se convertiría en el Buda, podemos visitar en el mismo país la Gran Estupa de Boudhanath, donde no se conmemora algo: La estupa en sí es lo conmemorado, lo santo, lo histórico.

Pero lo que muchos no saben es que, lejos de ser construida por un poderoso emperador o por alguna misteriosa civilización, su origen es mucho más humilde y su curiosa historia se refleja en que su nombre real es “*La estupa que se acabó de hacer tras su autorización*”. Y fue ideada,

planeada y edificada por quien no era más que una criadora de aves de corral.

Tras el fallecimiento del Buda *Kashyapa* -largos eones antes de la presencia del Buda *Sakyamuni*- sus restos acabaron en manos de *Shamvara*, una granjera que a pesar de tener orígenes humildes había conseguido sacar adelante a sus cuatro hijos, todos ellos de padres diferentes y todos ellos de casta baja. E incluso había acumulado una buena cantidad de dinero. Rogó permiso al maharajá -el rey local- para levantar una torre que sirviera de homenaje a las reliquias. Dando lugar a su denominación, el rey autorizó el proyecto, conociendo después por parte de sus funcionarios que la obra tomaba un tamaño considerable. Enterándose de aquello algunos personajes ricos y poderosos del reino, protestaron ante el maharajá: Si una simple vieja criadora de pollos tenía permiso para edificar un gran monumento, ¿qué licencias no deberían disfrutar ellos? Pero ya era demasiado tarde: Ya había dado su permiso, y revocar su propia decisión podría no sólo disgustar a la mujer, sino amenazar su buena reputación como gobernante. Así pues, los privilegiados nobles tuvieron que conformarse y toda la región empezó a rumorear sobre aquella gran estupa. Por desgracia, *Shamvara* falleció an-

“Tras el fallecimiento del Buda Kashyapa -largos eones antes de la presencia del Buda Sakya-muni- sus restos acabaron en manos de Shamvara, una granjera que a pesar de tener orígenes humildes había conseguido sacar adelante a sus cuatro hijos”

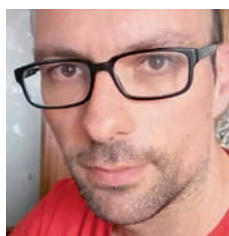
Ante la muerte de Shamvara, sus cuatro hijos tomaron la firme determinación de hacer realidad el gran sueño de aquella humilde granjera de pollos de custodiar los restos del Buda Kashyapa. Tras lograrlo y dedicar los beneficios del inmenso karma virtuoso que habían acumulado a llevar la enseñanza del Buda Sakya-muni al Tíbet, -considerado por aquel entonces un pueblo inculto y bárbaro aficionado a la magia negra-, cada uno de ellos expresó un noble deseo: El hermano mayor quiso ser un gran Rey del Dharma, y acabó renaciendo como el gran monarca Trisong Detsen. El segundo quiso acompañarle como gran sabio que ayudase a los tibetanos a ordenarse como monjes, manifestándose en la misma época como el abad Shantarakshita. El hijo siguiente hizo el voto de volver para subyugar a todos los demonios, espíritus y magos malintencionados y convertirlos al camino del Buda, reenunciándose como Padmasambhava. Finalmente, el hermano menor deseó acompañarles como supervisor y garante del éxito de sus buenas intenciones, por lo que acabó siendo Bami Trisher, ministro de asuntos religiosos.

tes de verla completada.

Pero la historia va mucho más allá de un puñado de anécdotas por lo profundo de su santidad; lo superlativo de su trascendencia. Su historia al completo fue dada a conocer por el gran Padmasambhava, el gran maestro que introdujo el tantra en Tíbet estableciendo lo que hoy conocemos como Vajrayana, con realizaciones espirituales sólo superadas por el Buda mismo y a quienes los tibetanos llaman, sencillamente, Guru Rimpoché: El Precioso Maestro.

Cuando contemplamos la preciosa estampa de la estupa de Boudhanath no sólo admiramos un gran monumento. No sólo ofrece a nuestras mentes ignorantes la posibilidad de pretender imaginar que su estructura es una manifestación de la mente de todos los Budas de pasado, presente y futuro; la Gran Estupa completada tras su autorización es lo que hizo posible que hoy, en esta época de oscuridad, violencia y degeneración, brille con luz propia el budismo tibetano en beneficio de todos los seres.

Y todo -quién lo iba a decir- por cumplir el sueño de una criadora de pollos ●



Carlos J. de Pedro Jiménez

Practicante budista tibetano desde 2004. Fundador de “Sangha Virtual” y “Meditación Tibetana en Madrid Sur” entre otros proyectos.

Actualmente es coordinador del centro budista tibetano Chökhörling de Madrid.

VIAJE DE PEREGRINACIÓN A NEPAL Y BUTÁN





DEL 1 AL 18 DE AGOSTO

• SALIDA DESDE MADRID •
CON EL VENERABLE LAMA JAMPA

PRECIO: Opción 1) Habitación doble: 3.000 € / Opción 2) Habitación individual: 3.175 €. La única diferencia entre ambas opciones es el alojamiento. Incluye: Vuelos, traslados, desayunos, almuerzos, gestión de visados y seguro de viaje. Las cenas corren por cuenta del viajero.

CONDICIONES: Plazas limitadas. Para reservar es necesario abonar un adelanto de 1.000 € en Chökhörling (Via Carpetana, 348. 28047 Madrid). La gestión de visados se realiza al llegar a Kathmandú. Imprescindible disponer de pasaporte en vigor durante la duración total del viaje.

Más información: 91 827 18 74 y en www.chokhorlingmadrid.org

TERAPIA ANTIAGING CUÁNTICA

KAYA KALPA M.E.D.A.

¿Cómo vivir una longevidad saludable?

Cuido mi salud no por miedo a la muerte.

Cuido mi salud por amor a la vida.

aquellas personas que están envejeciendo aceleradamente y que padecen enfermedades crónicas, o que están saliendo de situaciones que puede agotar todos los recursos metabólicos.

El modo de vida actual obliga a nuestro organismo



La lucha contra el envejecimiento es y ha sido uno de los mayores desafíos de la ciencia y de la medicina actual, ya que los científicos saben que el cuerpo humano está preparado para vivir más de 120 años de edad biológica, siempre y cuando el terreno celular sea el adecuado. La edad de los 45/50 años es crucial, pues es cuando el organismo empieza su cuenta atrás, con una modificación progresiva de la capacidad defensiva y hormonal. El beneficio de un tratamiento así reside en los efectos específicos de la administración de nuestro programa de Nutrición celular Sávica, y la *Photonica* Cuántica aplicada al organismo a través de programas específicos y personales: moléculas, aminoácidos, oligoelementos, minerales, regeneradores celulares. Bioinformación específica que ayuda al organismo a reprogramar su ADN, y también nuestras neuronas, ya que toda esta nutrición con bioinformación cuántica produce efectos de óptima activación en nuestro sistema “inmunológico-hormonal-neuronal”. Este último se beneficia de una manera muy eficaz en todas

a realizar un sobre esfuerzo físico y psíquico. Produciendo cuadros de envejecimiento prematuro, manifestándose por pérdida de la concentración y memoria, fatiga crónica, problemas circulatorios y cardíacos, trastornos sexuales, y neurovegetativos, depresión, disminución y desinterés por la vida, etc. Las escuelas internacionales de investigación en Antienvjecimiento más renombradas del mundo, coinciden que con la regulación de la MEC (matriz extracelular) y la nutrición celular adecuada, se logra una revitalización y una *Normofunción* orgánica. Con esta base sólida y tras más de 25 años de investigación de vanguardia sobre el terreno del Antiaging, hemos desarrollado el método “Meda Cuántica Longevidad”. Este método es único y pionero en el mundo.

El Aporte de la terapia con Alimentación Sávica Vegana y la restricción calórica, frena y revierte el envejecimiento celular.

“LA LUCHA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO ES Y HA SIDO UNO DE LOS MAYORES DESAFÍOS DE LA CIENCIA Y DE LA MEDICINA ACTUAL, YA QUE LOS CIENTÍFICOS SABEN QUE EL CUERPO HUMANO ESTÁ PREPARADO PARA VIVIR MÁS DE 120 AÑOS DE EDAD BIOLÓGICA, SIEMPRE Y CUANDO EL TERRENO CELULAR SEA EL ADECUADO.”

La batalla contra las alteraciones y el deterioro provocado por el paso del tiempo, que provoca un sinnúmero de enfermedades de la edad, se tratan con los métodos de Sanación Meda Consciencia (*Kaya Kalpa*

**ASOCIACION ESPAÑOLA
DE TAI CHI XIN YI**



Clases de Tai Chi: distintas zonas y horarios
Jornadas de convivencia
Seminarios de Verano
Conferencias
Formación de Instructores

Información: 91 468 03 31
Horario Secretaría: 17 a 20 (L a J) - 10 a 13:30 (J)
c/Divino Valles, 4 Bajo - Metro Delicias
asociacion@taichixinyi.org.es - www.taichixinyi.org.es

**ESPACIO ALMA MADRID
CLASES DE YOGA**



HORARIOS DE YOGA
Lunes y Miércoles
16:30h
18:30 h
20:30 h

www.espacioalmamadrid.com
info@espacioalmamadrid.com
635648829

CHI KUNG



Formación de Profesores
Clases Regulares
Colección de DVDs

20 de MAYO
**CHI KUNG PARA EL
SISTEMA DIGESTIVO**

Janú Ruíz
914 131 421 - 656 676 231
janu@chikungtaojanu.com
www.chikungtaojanu.com

MEDA Cuántico) en los centros de revitalización cuántica con nutrición celular en España –México.

El *Ishavasya Upanishad* le impone al hombre el deber de tratar de vivir cien años para realizar acciones correctas.

Lo verdaderamente importante al Inicio del *Kaya Kalpa* M.E.D.A., es que la persona se sumerge en Autoindagación-Meditación sobre aquello que es inmortal y eterno. El trabajo consciente sobre el ADN, activa la emisión de Luz Biofotónica y su interconexión en los múltiples sistemas que componen el organismo. *Kaya Kalpa* M.E.D.A., trabaja también con los cinco elementos de la Medicina Ayurvédica, equilibrando así todos los procesos químicos de las células y órganos. También aplicamos el control del *Prana* (energía vital) para armonizar el cuerpo sutil etérico (Aura). Las técnicas aplicadas con el Éter sirven para la descodificación mental, liberando de esta manera al individuo de condicionantes erróneamente aprendidos en Maya-Ilusión.

El nombre *Kaya Kalpa* viene del sánscrito *kaya* (cuerpo) y *kalpa* (rejuvenecimiento). Una alquimia aplicada, *Kaya kalpa* libera la energía vital mediante la purificación y el cuidado del cuerpo, las emociones y la mente, con productos medicinales, terapias ayurvédicas y cuánticas específicas. En este proceso, los poderes regenerativos que hay dentro de nosotros se despiertan, y

se produce la creación de un ser magnético y dinámico cuya consciencia se transforma para vivir el cumplimiento de su propósito de vida. Saber el propósito en la vida es de suma importancia para la longevidad y calidad de vida.

En la antigüedad los *Rishis* vivían más, y que la retención de la respiración llevaba a la hibernación y a la prolongación de la vida. Prescribieron *Pranayama* para una larga vida.

La dedicación espiritual, la dedicación a una causa humanitaria noble, es uno de los factores más importantes en la prolongación de la vida. Otros factores son: un desgaste parejo de todos los órganos vitales del cuerpo sin que uno decaiga más rápido, la ausencia de enfermedades crónicas, un amor afectuoso hacia el prójimo, especialmente hacia la generación más joven; entusiasmo en alguna ocupación útil y deseo de vivir (vivir para una misión).

Una Dosis Todas Las Mañanas Para Vivir 100 Años. (Jugo Meda Longevidad)

Surya Namaskar Para Vivir 100 Años

En el tratamiento de estética y belleza *Kaya Kalpa* se logra una dermoreparación de arrugas, sino que repara el tejido conjuntivo reparando los tejidos envejecidos por la agresión del tiempo ●



Felipe Granado Morán

Ph.D. en Medicina Cuántica y Bioenergética. Creador del Sistema de Sanación MEDA Consciencia. Escritor de libros de Salud Cuántica y Vivencia Consciente. Imparte Vivencias Advaita, Asparsha Yoga.

**VIVENCIA
SALUD INTEGRAL
PERÚ-CUSCO**



**01 AL 23
SEPTIEMBRE**
**TURISMO de Salud
y CONSCIENCIA**

**LONGEVIDAD Y
VIDA CONSCIENTE**

**REJUVENECIMIENTO
ORGÁNICO CELULAR**

**MEDA
DETOXIFICACIÓN GLOBAL**

653 246 812
JSUAREZVERA@YAHOO.ES
682 057 647
AKARINAP@GMAIL.COM
FACEBOOK: VIVENCIA SALUD

ESPÍRITU DEL AYURVEDA... ¡MUCHO MÁS QUE UN MASAJE!

“Cuando las circunstancias que te rodeen sean negativas, practica la oposición, pensando y actuando de forma positiva y constructiva. Practica TITIKSHA, que significa resistir las experiencias desagradables, sin dejarse avasallar por ellas ni permitir que te afecten interiormente”.

Paramahansa Yogananda.

“Victoria al Espíritu, victoria a la Materia”... Hace ya más de 1.000 años que el Swami Shankara cantaba que “Espíritu y Naturaleza... danzan unidos”.

Hoy, para dicha de muchos, el pensamiento divulgado por los experimentos científicos corrobora lo que sabían los antiguos yoguis sin necesidad de sofisticados microscopios. Cada vez es más público: *que lo que aparece como tangible no es sino luz...*, que abre aún más nuestras conciencias a un mayor entendimiento de la Verdad Única que trasciende nuestro limitado conocimiento.

Felizmente se están rompiendo los prejuicios “materialista-pragmáticos” para los que la palabra “espíritu” era sinónimo de retrógado y caduco, y estamos asistiendo a una nueva apertura de la conciencia en la que está bien visto cualquier búsqueda en el mundo del espíritu.

Y los budas, dichosamente, están empezando a salir de las pagodas para situarse en las estanterías de las casas, en las estancias de empresas, spas, gimnasios, jardines y lugares de ocio, como una imagen que todo el mundo ama contemplar.

¿Pero dónde acaba el espíritu y donde empieza la materia?

¿Dónde acaba el hielo y donde empieza el agua líquida y donde acaba ésta y empieza el vapor de agua?

Cuando pretendemos obsesivamente delimitar los campos -y nuestra cultura es adicta a ello- perdemos todo entendimiento.

El Ayurveda no es una moda más. El Ayurveda no fue una moda en Oriente, donde ha sobrevivido más de 5.000 años-.



“*El Ayurveda no es una moda más. El Ayurveda no fue una moda en Oriente, donde ha sobrevivido más de 5.000 años.*”

Ayurveda, la “ciencia de la vida”, es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la India y su esfera cultural. Se cree que es el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era Védica, hace más de 5.000 años. Ayurveda es uno de los sistemas curativos más comprensibles del mundo, tratando solidariamente cuerpo, mente y espíritu. Está relacionado con una visión yóguica profunda de la vida y la conciencia. Dada esta antigüedad, podemos decir que es un sistema original, del cual los sistemas médicos modernos se han derivado o desviado.

Ayurveda ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia hasta la Medicina Tradicional China. Hierbas y fórmulas Ayurvédicas aparecen en la Medicina China Tradicional y también existe una forma Ayurvédica de acupuntura. Ayurveda es el fundamento de la Medicina Tibetana, que introduce el Ayurveda junto con el Budismo Indio. Existen formas de Ayurveda en Nepal, Sri Lanka, Birmania y Tailandia.

El Ayurveda, afirma “sin un cambio en el actual estilo de vida y en la dieta, de acuerdo con los principios naturales y holísticos, no se podrán curar muchas tendencias de la enfermedad. Nuestra salud no puede ser separada de lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos y lo que comemos”.

ANTECEDENTES HISTORICOS

Fue clasificado originariamente como Veda complementario (Upaveda). Otras ramas importantes incluye los Vedangas, limbos de los Vedas, algo más concisos que los Vedas y que los Upavedas; la más importante de la cual es la Astrología Védica, comúnmente usada en Ayurveda.

El lado práctico de la Ciencia Védica es el sistema del Yoga. El Yoga trata las ideas de la filosofía Védica como herramienta para el desarrollo y la conciencia. Estos no son exclusivamente las posturas asanas del yoga, sino más bien una completa ciencia de la meditación. La ciencia Védica es también llamada “Ciencia Yóguica”.

Ayurveda, por consiguiente, es la rama curativa o parte médica del sistema del yoga. Fue ideado por los yoguis y profetas para permitir la longevidad máxima como objetivo del yoga para alcanzar la realización, así como otras metas legítimas de la vida, y es un regalo de su compasión.

Hay una verdad fundamental o realidad, un estado de pura conciencia o pura atención, que va más allá de las palabras y pensamientos, el cual es paz, gloria, compasión y liberación. Alcanzar esto es el objetivo de toda vida ●



Ángela Gómez

Naturópata, Quiromasajista.
Diplomada en masaje ayurveda.
info@masajesayurvedicos.es
635 78 72 78 - 677 35 25 27
www.masajesayurvedicos.es

CHARO ANTAS Terapeuta Gestáltica y Consteladora

Terapia individual,
grupal, de pareja
20 años de experiencia
Primera Consulta gratuita

“Taller de
Arteterapia”
Plazas limitadas

655 80 90 89



Masajes Ayurvédicos Madrid y Muladhara (Guadalajara)



Retiros de Ayurveda (en Roblelengu)

Fines de semana
18, 19 y 20 de mayo
y 1, 2 y 3 de junio

contacto: 635 78 72 78 · 677 35 25 27

info@masajesayurvedicos.es

¡Síguenos en FB y en Instagram!

www.masajesayurvedicos.es

Charla:

“Ayurveda en la vida diaria”

26 de Mayo de 2018

Jornada de Puertas Abiertas
para que conozcas la casa ayurveda

Casita Rural en Guadalajara
Alquiler para fines de semana



TANTRA



"Tantra es la ciencia de transformar amantes corrientes en compañeros del alma"
Osho

RITMO Y POLARIDAD SEXUAL

A menudo, sobre todo en occidente, se confunde la palabra Tantra con sexo, Kama Sutra, masaje erótico, etc. Entiendo que esto sucede por un total desconocimiento de lo que verdaderamente es.

¿QUÉ ES EL TANTRA?

En realidad, para mí, el Tantra es una vía de auto-conocimiento, un camino de desarrollo personal y espiritual, que contempla la sexualidad como parte de dicho camino.

Podríamos decir que el Tantra es llevar la meditación al día a día, es decir, estar totalmente presente y consciente en aquello que estés haciendo en cada instante, bien sea caminar, trabajar, ver una puesta de sol, reír, fregar los cacharros o hacer el amor.

MASCULINO Y FEMENINO. CONSCIENCIA Y ENERGÍA

En el Tantra hablamos de la unión de lo masculino (consciencia) y lo femenino (energía), de manera que cuanto más presente y consciente esté, mayor será la manifestación energética de lo femenino. Me explico con un ejemplo: Imagina que estás sentada en un banco del parque y estás envuelta en tus propios pensamientos, tales como, la bronca que te cayó ayer de tu jefe o planificando el día de mañana, etc. En ese instante tu lado masculino, tu consciencia, es inexistente con lo que la vida no se está manifestando para ti. Ahora imagina que estás en ese mismo banco y tu atención es plena, tienes los sentidos plenamente abiertos a lo que está sucediendo (el masculino está despierto), con lo cual la energía (lo femenino) se está manifestando para ti, puedes sentir la brisa rozando tu piel, ver las hojas que caen del árbol, escuchar a los niños jugando, etc. Y simplemente esta última situación te está proporcionando gran placer y

felicidad, estás viviendo el momento presente, el aquí y ahora; el lugar donde la vida sucede.

Esto mismo lo podemos trasladar al sexo. No tiene nada que ver una caricia recibida con total presencia, que una caricia recibida mientras la otra persona está distraída pensando en cualquier otra cosa. El sentir del receptor es totalmente diferente.

Quiero aclarar que no debemos confundir lo masculino con el hombre y lo femenino con la mujer, ya que cuando hablo de masculino y femenino me estoy refiriendo a cualidades energéticas y no a géneros. Ciertamente es que por regla general la mujer tendrá su lado femenino más desarrollado que el masculino y viceversa. Sin embargo no siempre es así.

HABLANDO DE SEXO, DE AGUA Y DE FUEGO

Y hablando de sexo, de mujeres y de hombres... En el Tantra sabemos que a la hora de tener relaciones sexuales la mujer y el hombre tienen ritmos muy diferentes. Esto que parece obvio, no lo es tanto en las relaciones sexuales "convencionales", en las que la consciencia no juega ningún papel y que además tienen una duración relativamente corta, sobre todo para la mujer.

Según el Tao y el Tantra la mujer pertenece al elemento agua y el hombre al elemento fuego. El agua necesita bastante tiempo para calentarse y llegar a su punto de ebullición, mientras que el fuego se enciende con rapidez. Por esto, sexualmente hablando, el hombre debe aprender a manejar su fuego conscientemente, ya que al igual que prende rápido también se puede apagar fácilmente, es decir, es frecuente que el hombre llegue al orgasmo y eyacule

El **Círculo Agora** es una entidad sin ánimo de lucro, autogestionada e independiente. Organiza actividades que favorecen el intercambio, el encuentro y el crecimiento personal. Es un proyecto común con dimensiones cooperativa y de libre participación.

Festival de Primavera - 15, 16 y 17 de Junio La Casona del Valle, Garganta de los Montes (Valle del Lozoya, Madrid)

Disfruta de un fin de semana junto en la Sierra de Uña, en familia y amigos. Aprovecha la oportunidad de formentar el espíritu del trabajo en equipo.



Festivales



Encuentros

Cine Forum



Desarrollo humano



Meditación

creatividad



Cursos

Talleres



Más información

www.circuloagora.com

info@circuloagora.com

650 146 115

606 525 426

mucho antes de que la mujer esté lo suficientemente satisfecha; de hecho cuando el agua está hirviendo no se puede enfriar de golpe, necesita su tiempo, es por esto que muchas veces la mujer termina frustrada tras la relación sexual.

El Tantra proporciona herramientas para adaptarse a esta diferencia de ritmos entre hombre y mujer. Una de ellas, y para mi casi la más importante, es el manejo consciente de la respiración, además de la atención en lo que está sucediendo en nuestro cuerpo. Por ejemplo, el hombre puede, observando cómo está su cuerpo y su respiración en cada momento, manejar su nivel de excitación, de manera que cuando sienta que está llegando al punto de no retorno (cerca del momento de la eyaculación), cambiará su ritmo respiratorio a un ritmo más pausado y profundo, y relajando su cuerpo conseguirá bajar momentáneamente el nivel de excitación sin necesidad de bajar el ritmo de la penetración.

POLARIDADES MASCULINA Y FEMENINA

Además de tener ritmos diferentes, hombres y mujeres, tenemos polaridades diversas. Somos seres que funcionamos con bio-electricidad y por consiguiente con polaridades positivas y negativas. No es casualidad que los genitales del hombre estén orientados hacia afuera y los de la mujer hacia adentro. El hombre, por lo general se identifica con las cualidades masculinas, siendo éstas de signo positivo. La energía masculina es una energía de dirección, de hacer, de foco, mientras que la energía femenina es el polo negativo, es receptora, es más una energía de acogimiento. Debido a que todos tenemos ambos lados, masculino y femenino, todos tenemos ambas polaridades.

El polo positivo en el hombre se encuentra en sus genitales (1er *chakra*), es desde aquí desde donde ofrece su energía a la mujer. Su polo negativo se encuentra situado en la zona del corazón (4º *chakra*) y es el polo receptor, desde donde recibe la energía de la mujer.

“EL TANTRA PROPORCIONA HERRAMIENTAS PARA ADAPTARSE A ESTA DIFERENCIA DE RITMOS ENTRE HOMBRE Y MUJER. UNA DE ELLAS, Y PARA MI CASI LA MÁS IMPORTANTE, ES EL MANEJO CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN”

En la mujer es justamente a la inversa, su polo positivo se encuentra en la zona de su corazón y sus pechos, y desde ahí ofrece su energía femenina y amorosa. El polo negativo de la mujer se encuentra en sus genitales, desde donde recibe la energía masculina

del hombre.

MEDITACIÓN DEL CÍRCULO DE LUZ

Sabiendo esto, nuevamente el Tantra nos ofrece herramientas para gestionar y fusionar ambas energías tanto individualmente como en pareja. Es muy profunda y sanadora, por ejemplo, la meditación del círculo de luz o círculo de fuego en pareja, donde puedes llegar a sentir una fusión cósmica con tu amada o amado. A groso modo, y de manera muy resumida, se trata de intercambiar tu energía con la de tu pareja utilizando este concepto de las polaridades. De manera que sentados uno frente al otro y mirándose amorosamente a los ojos, la mujer exhala ofreciendo la energía de luz que emana de su pecho hacia el corazón del hombre, a la vez el hombre estará inhalando sintiendo como dicha energía entra por su pecho y baja hasta los genitales; ahora el hombre exhala ofreciendo esa energía de luz desde sus genitales mientras la mujer inhala sintiendo como entra esa misma energía a través de su sexo y sube hacia el corazón. Así continúan durante al menos 30 minutos y al acabar, ella se sube en el regazo de él, se abrazan y continúan haciendo esta respiración circular durante 10 o 15 minutos. Después terminarán como les apetezca, haciendo el amor, acariciándose, etc ●



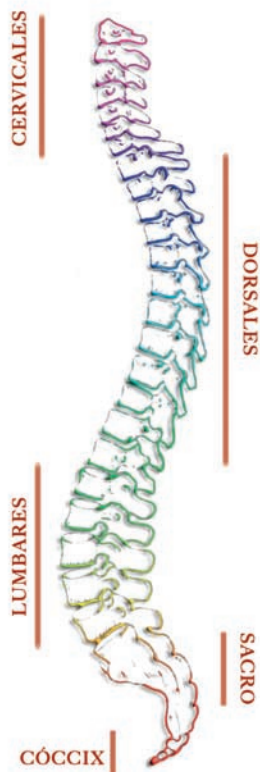
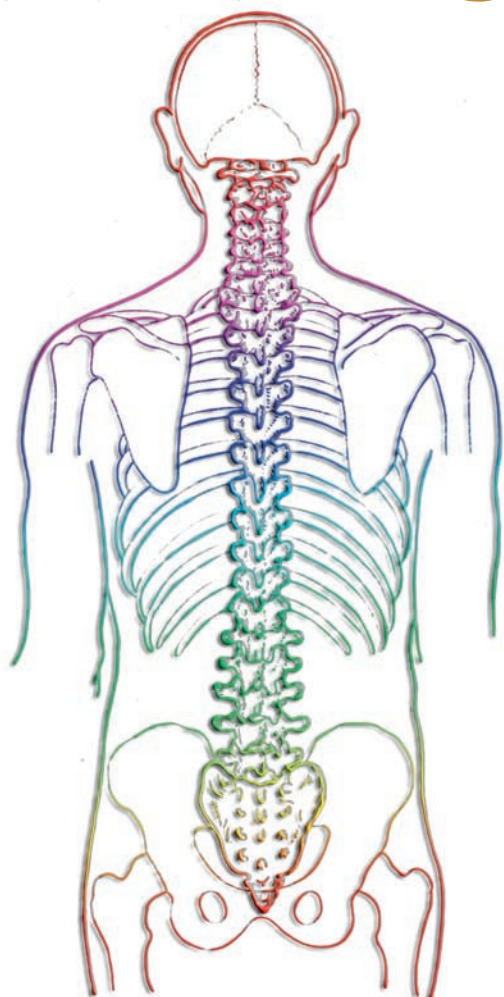
Fernando Sánchez

Facilitador de talleres de Tantra y Meditación. Terapeuta de Shiatsu Namikoshi.

www.hospederiadelsielencio.com

www.ecocentro.es

Los Dolores de Espalda y Sus Significados



El dolor de la espalda es EL mal del siglo XXI. Raras son las personas que nunca han sufrido dolencias en esta parte del cuerpo.

Bien por las malas posturas, el trabajo penoso o los shocks físicos que pueden provocar dolores físicos, en muchos casos los dolores de espalda son emocionales. A veces estas emociones pueden provocar dolores crónicos, que los doctores no pueden asociar con ningún desequilibrio físico.

La espalda representa el apoyo. Los huesos y el esqueleto son la estructura del cuerpo. En ella todo se recarga, y en la espalda nos apoyamos.

LAS DIFERENTES PARTES DE LA ESPALDA

LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral se compone de 33 vertebrae que se reparten así: Las cervicales, dorsales, lumbares, sacras y caudales.

Representa el soporte flexible de la vida, la estructura, la protección y el apoyo. Podemos decir que es la pieza clave de la estructura. Conecta la cabeza con el tronco.

Un problema en la columna vertebral puede expresar una falta de confianza en sí mismo, en nuestro poder, en

nuestro Yo. Es posible que la persona tenga miedo de sí misma, miedo de descubrir los lados desconocidos de su ser. Para compensar esta falta de confianza, podemos volver a encontrar en nosotros mismos el niño interior, asegurándole de nuestra presencia, dándole nuestro Amor y certificándole que nunca lo dejaremos.

VÉRTEBRAS CERVICALES

Esta parte conecta nuestra cabeza con el resto del cuerpo. Representa nuestra capacidad a manejar varios aspectos de una misma situación, la comunicación y la apertura frente a la vida.

- Los dolores cervicales C1-C2-C3 están vinculadas con la **desvalorización intelectual**, el **miedo a equivocarse**, o **miedo a lo desconocido**.
- Dolores para inclinar la cabeza: vergüenza e humillación.
- Dolores al girar la cabeza: situación que nos cuesta ver de frente.

VÉRTEBRAS DORSALES

Esta región está vinculada con el apoyo. Dolores en:

- los **trapecios**: todo lo que aceptamos aguantar en nuestras relaciones para que nos dejen en paz.
- Los **omoplatos**: Sobrecarga que nos imponemos para ser amados y reconocidos. Simbólicamente: Cargar un bulto o tener la espada cargada.
- Las **dorsales**: Cuando la vida nos pesa. En la región de la D5, la impotencia frente a la desesperación o el sufrimiento de un ser querido. Puede haber una cierta culpabilidad de haber causado o de pensar haber causado el sufrimiento de una persona. En la D7, los dolores expresan el hecho de sentirse solo, sin apoyo emocional con una necesidad grande de ser escuchado y de cariño.

VÉRTEBRAS LUMBARES

Esta zona es la de los deseos. Los dolores en esta parte refleja frecuentemente una **inseguridad en el plano material**, los miedos en general, **miedo a no tener suficiente dinero**, perder nuestro empleo... Puede también haber

“ *Un problema en la columna vertebral puede expresar una falta de confianza en sí mismo, en nuestro poder, en nuestro Yo.* ”

una desvalorización frente a la gente a la que le va mejor.

SACRO

Esta parte de la espalda está vinculada con la **sexualidad y la reproducción**. En esta parte se encuentran las energías las más poderosas y creadoras. Dolores en las sagradas pueden significar una fuerte desvalorización sexual y también una dificultad en la relación padre – hijo.

las presiones suaves y los estiramientos, las tensiones se sueltan, las emociones y el estrés se liberan. Mediante la *Auraterapia*, se eliminarán las emociones estancadas y cristalizadas presentes en el Aura de la persona. El terapeuta ayudará a la persona a descargarse de “los bultos invisibles” que carga. La A.R.E. (Mejora y Reprogramación Emocional) va a permitir liberar en consciencia las emociones estancadas debido a un Shock emocional, Traumas y situaciones difíciles vividas recientemente y repetitivas que pueden haber empezado en la infancia den la niñez, y contamina el cotidiano de la persona.

El Terapeuta ayuda a la persona a sentirse más ligera, a volver a encontrar el equilibrio perdido. Al final, la persona tiene un gran sentimiento de bienestar, de ligereza y de alivio. El Cuerpo y la Mente se comunican entre sí y la mayoría de la gente lo olvida. El terapeuta en cambio es consciente de que somos un todo y el cuerpo es indisociable de la mente. Nos ve en nuestra globalidad y sabe que los dolores son solo síntomas de un mal más profundo e interno ●

CÓCCIX

Esta parte está en relación con las necesidades básicas, la inquietud frente a nuestra supervivencia o la de nuestros seres queridos.

ALIVIO Y CURACIÓN

Una vez que se identifique el origen del dolor, el alivio y la curación pueden empezar. Las emociones inútiles presentes en la energía de la persona pueden estar eliminadas físicamente mediante el Masaje Thai Yoga. Gracias al estado de relajación que alcanza la persona por



Estelle Bichet

Sanadora nacida en Francia. Coloca las energías en su lugar, e impulsa la energía necesaria para que el cuerpo pueda volver a equilibrarse y dar lo mejor de sí mismo.

www.estelle-bichet.com

Auraterapia® A.R.E.® Masaje Thai Yoga

19 y 20 de Mayo (Plazas Limitadas)
Talleres de Liberación Emocional (A.R.E.)

8 y 9 de Junio (Plazas Limitadas)
Curso de Transmisión Vibratoria

Estelle Bichet

Terapias Naturales



¡Respira la Luz!



Centro Mandala
c/ de la Cabeza, 15, 2º dcha.
Tirso de Molina
6 - 26 - 32 - 65 - M1

Citas al:

+41 76 344 4025 - 653 456 174
contact@estelle-bichet.com
www.estelle-bichet.com

Testimonios



Sigueme en & Estelle Bichet

RADIESTESIA Y ESPIRITUALIDAD

¿Puede llevarte un péndulo y un trabajo radiestésico a la Iluminación, la liberación espiritual? En la senda espiritual todos hemos de agudizar el sentido y afinar nuestra percepción interna para comprender y sintonizar con los movimientos internos del Alma y del Espíritu. De la misma forma, los radiestesistas, sintonizan con las vibraciones materiales y sutiles presentes a su alrededor para detectar la presencia u ausencia de ciertas frecuencias y resonancias concretas. Ambos procesos usan el sentir para ubicarse en lo espiritual y en lo radiestésico.

El péndulo y el camino espiritual, aparentemente tan lejanos y contradictorios pues, uno parece invitarnos a querer saberlo todo y el otro nos incita a querer soltarlo todo y a dejarnos llevar, sin embargo, beben el uno del otro más de lo que pudiéramos pensar.

Cuando coges el péndulo, lo haces con una mano, desde tu Unidad. Sueltas el cordón del péndulo y por unos segundos, antes de que éste entre en movimiento, te encuentras en la No Dualidad para poco después dar paso con los giros horarios y anti horarios, al pleno movimiento dual, despertando las fuerzas del Yin y el Yang, los dos grandes movimientos cósmicos centrífugos y centrípetos que todo lo mueven. El radiestesista se hace Uno con aquello que busca, así como el buscador espiritual termina descubriendo que siempre fue uno con aquello que buscaba.

Un péndulo puede llevarte de la no dualidad a la dualidad y de vuelta a casa, cuando lo usas con conciencia, intención y propósito y lo dedicas a tu proceso de despertar de la conciencia sirviéndote de él para sanar aquello



**HERBOLARIO
EL DRUIDA DE LAVAPIES**

Plantas Medicinales
Nutrición y dietética
Cosmética Natural
Fruta y verdura Bio
Medicina natural
Aromaterapia
Flores de Bach

www.eldruida.es
C/ de la Fe. 9 - 28012 - Madrid
91 527 28 33

RECONEXIÓN con la NATURALEZA
Detox-Monodieta-Ayuno Yoga-Meditación
Mayo 18. 19 y 20 - Junio 15. 16 y 17
En la Sierra de Gredos, a una hora de Madrid

CONFERENCIA GRATIS
11 MAYO 20 h.
'Alimentación Consciente, 4 preguntas Esenciales'

Reservas: 653 246 812 jsuarezvera@yahoo.es

“*En la senda espiritual todos hemos de agudizar el sentido y afinar nuestra percepción interna para comprender y sintonizar con los movimientos internos del Alma y del Espíritu.*”

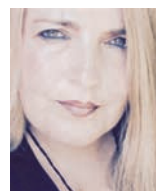
que te retiene en el espejismo de lo ilusorio. Puedes sanar patrones ancestrales, de vidas pasadas, apegos, deseos, patrones kármicos, y poco a poco ir liberándote del lastre que cargas.

En nuestras investigaciones radiestésicas hemos descubierto que pocas personas están a cero segundos de sí mismos y que incluso muchos, viven a 13 segundos de su vida. Con un péndulo puedes regresar una y otra vez al momento presente, encarnando quien eres en plenitud, aquí y ahora.

La radiestesia moderna y los últimos desarrollos de algunos laboratorios radiestésicos, se encaminan a fusionar lo Espiritual con la radiestesia, porque entienden que las vibraciones espirituales son solo octavas superiores de aquellas vibraciones que han estado hasta ahora presentes y

disponibles, en las herramientas radiestésicas clásicas. Así, está naciendo una nueva generación de péndulos que, buscan ofrecer a la comunidad radiestesista, unas vibraciones más expandidas acordes con el proceso de evolución y despertar de la Humanidad, permitiéndonos trabajar nuestra multidimensionalidad con los péndulos. Despertar nuestro sentido radiestésico es despertar el sentido de la percepción espiritual, unas octavas más allá de lo perceptible con nuestros sentidos ordinarios.

La diferencia entre una experiencia mística real y un brote psicótico, nos explican quienes han estudiado la cuestión, radica exclusivamente en el nivel de trauma acumulado por la persona. Así, sanando nuestro bagaje nos podemos abrir a experimentar lo espiritual libres de nuestro sufrimiento pasado. No conozco una herramienta mejor para sanar todo ese dolor, que los péndulos usados con conciencia ●



Bárbara Meneses

Radioestesista, consejera y consultora bioenergética.
Directora de Baj Péndulos.
www.baj-pendulos.com

Péndulo Siddhi
Iluminación y poder Espiritual para la sanación

Péndulo Siddhi + Manual 76 pag + Sintonización Energética
ya disponible en:
www.baj-pendulos.com
Péndulos con Alma



Vivimos en una sociedad muy ajetreada, con poco tiempo en general y con mucho menos para descansar. Parece que al día le faltaran horas y es que siempre tenemos muchas tareas por hacer, a veces más de las que podemos abarcar.

No sabemos ni cómo, pero nos hemos metido en esta vorágine incontrolable en la que la inercia nos arrastra de aquí para allá. Vamos en modo piloto automático desde que nos despertamos hasta que nos acostamos, sin apenas reparar en lo que hacemos y mucho menos en por qué lo hacemos.

Y así, sin darnos cuenta, pasamos por la vida de manera inconsciente, casi sin llegar a vivirla. No estamos en contacto con nuestra felicidad o infelicidad vital. Hemos aceptado que la vida es tal cual y no nos planteamos que una vida mejor puede estar ahí fuera, esperándonos a la vuelta de la esquina.

El problema va todavía más allá cuando al interactuar con otras personas, con nuestro entorno y con la sociedad perdemos una parte de nosotros mismos. Nos olvidamos de quiénes somos y de qué queremos realmente, y sin darnos cuenta, adoptamos las necesidades ajenas como propias, llegando a pensar que son las nuestras.

También nos hemos desconectado de nuestro cuerpo, no lo sentimos, no lo escuchamos,

¿Estás haciendo caso a tus necesidades?

¿Estás haciendo caso a tus necesidades?

¿Escuchas lo que tu cuerpo te dice?

¿Te has olvidado de ti mismo por complacer a los demás?



¿Conoces la
Cosmología de
Martinus?

Una Ciencia del Amor.
Ciencia Espiritual

*"Que el objeto de la vida es la propia
experimentación de la vida y, con respecto a
ello, todos los hombres y el resto de los seres
vivos tienen el mismo valor."*

www.cosmologiademartinus.es

www.lacasatoya.com
centro de cursos, turismo alternativo



3 salas circulares

365 M2 de SALAS GRATIS



BUFFET LIBRE - EXCELENTES COMUNICACIONES

Punto medio entre Madrid, Catalunya, Euskadi y Valencia, con el AVE a 1 hora.

Aluenda - Zaragoza - Tel. 976609334 - 625547050 lacasatoya@lacasatoya.com

no lo entendemos y muchas veces no sabemos ni cómo cuidarlo.

Pero... ¿Qué pasa cuando vivimos una vida que no nos pertenece durante mucho tiempo...?

¿Qué sucede cuando nuestras necesidades personales quedan relegadas, olvidadas y sin embargo nos sometemos a otras impuestas que no tienen nada que ver con nuestros deseos internos...? ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando lo descuidamos...?

Como podemos imaginar todo esto es insostenible en el largo plazo y, tarde o temprano, acaba aflorando a modo de crisis existencial o de trastorno de salud o emocional, hasta el punto de poder convertirse en un auténtico cóctel molotov a punto de explotar.

Lo primero que debemos hacer para reconectar con nuestro yo es bajar el ritmo, relajarnos, tratar de pasar tiempo a solas y, si podemos, sentarnos a meditar. No importa lo poco que sea, pero es necesario para poder mirar hacia dentro y sentirnos a nosotros como individuos. No lo de fuera, sino lo de dentro, y hacernos la pregunta ¿quién soy yo y qué necesito en este momento?

Lo segundo es tratar de habitar más en nuestro cuerpo, de estar más presentes en él y sentir qué co-

"NOS HEMOS DESCONECTADO DE NUESTRO CUERPO, NO LO SENTIMOS, NO LO ESCUCHAMOS, NO LO ENTENDEMOS Y MUCHAS VECES NO SABEMOS NI CÓMO CUIDARLO."

sas le van bien y qué cosas no. Nuestro cuerpo es una maquinaria sumamente inteligente y precisa, que nos envía información continuamente.

Una vez que establecemos esas conexiones y empeza-

mos a ver cómo nos sentimos ante ciertos estímulos y qué emociones nos gobiernan, podemos ir tirando poco a poco del hilo, levantando capa tras capa, descubriendo y entendiendo quiénes somos y dónde residen las claves de nuestra felicidad.

Y llegados a este punto podremos ir introduciendo ajustes de manera progresiva hacia la vida que nosotros queremos vivir, hacia una vida plena y de acuerdo con nuestra esencia. Hacia una vida donde predominen las cosas que nos gustan y que nos llenan, y no al revés. Al fin y al cabo, una vida plena y feliz es la mejor medicina para estar sanos y tener vitalidad ●



Adelaida Iglesias Pérez

Coach de Salud y Bienestar. Terapeuta de Chinese Image Medicine. Instructora de Hatha, Yin Yoga, Zhong Yuan Qigong y Meditación.

622 42 08 17

aipewellnesscoach@gmail.com

COACHING DE SALUD Y BIENESTAR

Tu pones los objetivos, ¡yo te ayudo a conseguirlos!

- Aprenderás más sobre tí mismo y aquello que es bueno para ti
- Estarás más tranquil@ y equilibrad@
- Mejorará tu salud y tendrás más energía
- Conseguirás tus metas y objetivos
- Te sentirás bien y motivado para emprender cambios en tu vida

Adelaida Iglesias Pérez +34 622 42 08 17
aipewellnesscoach@gmail.com

Primera Sesión
Gratuita

¿Existe el Amor para Siempre?



CRITERIOS PARA VIVIR LAS RELACIONES CONSCIENTEMENTE

El otro día, en un curso presencial sobre “cómo aprender a amar”, una de las personas asistentes me preguntó: las parejas, ¿son para siempre?

Creo que la respuesta más adecuada es, simplemente, darse cuenta que el amor sí es para siempre, ya que siempre podemos desear el máximo bien para mí y para la otra persona. Pero lo que sí puede cambiar, sin embargo, es la forma concreta en cómo el amor se expresa. ¿Lo investigamos?

EL AMOR COMO CAPACIDAD

El amor puede estar presente en todas y cada una de las relaciones que establecemos con las personas que nos rodean, si entendemos que amar es buscar el máximo bien de las personas implicadas. No importa si tenemos al lado la pareja, un padre, una madre, un hermano/a, los hijos/as, un compañero/a de trabajo... el amor está presente.

De nosotros depende, única y exclusivamente, convocar este deseo de felicidad en nuestro interior. Por otro lado, es importante reconocer las formas concretas que toma cada relación de amor, pues eso nos permitirá amar con mayor sabiduría. A continuación, hablaremos sobre algunas de ellas.

AMOR CONSCIENTE DE PAREJA

Esta es la forma más habitual que actualmente toma el amor “romántico” en nuestra sociedad, pero no eso no quiere decir que sea la única forma de amor posible.

La función de la pareja o similar es compartir la vida, compartir la felicidad que tenemos. Nos convertimos en un nosotros feliz, sin perder nuestra individualidad. No hay jerarquía, sino igualdad en la relación. Hay ayuda, apoyo mutuo, interés por la felicidad propia y del otro, corresponsabilidad. Naturalmente, es imprescindible que nuestras parejas nos caigan bien o la relación está llamada al fracaso.

El amor consciente de pareja no tiene fecha de caducidad marcada con antelación, pero si la otra persona nos dijera que desea dejarnos y deseamos su bien, solamente podemos apoyar su decisión. Por otra parte, si nuestra convivencia continua deja de ser un espacio de felicidad, lo adecuado es transformar la relación siendo conscientes que lo que cambia es el modo de relación, pero que el amor sigue ahí vivo.

AMOR CONSCIENTE A LOS HIJOS/AS

Somos padres/madres con la intención de dar la vida a alguien que no podemos escoger, pero con quien hacemos una promesa de apoyarlo en su crecimiento hasta que sea independiente. Así pues, no es necesario que nuestros hijos/as nos caigan bien: ¡y esto no suele decirse nunca y es fuente de sufrimiento para muchas personas que lo viven en silencio! Solamente es necesario que nos sea posible mantener el amor que les hemos prometido: buscar su máximo bien.

Pero en el amor hacia los hijos/as hay otro elemento clave: el poder, autoridad o jerarquía. Vamos a decidir por ellos/as en los temas donde sean incapaces de decidir y asumir el resultado de sus decisiones. A medida que pueden decidir y asumir el resultado de sus decisiones en ciertas áreas, vamos reduciendo nuestra intervención y los dejamos decidir a ellos/as para que aprendan de las consecuencias. Eso implica respetar su libertad sin interferir, relacionándonos desde la igualdad.

AMOR CONSCIENTE A AMIGOS/AS

La función de la amistad es compartir felicidad, pero sin mayor compromiso a largo plazo que mientras sea adecuado y, además, sabiendo que solo compartimos ratitos en actividades/intereses que tengamos en común. La amistad implica igualdad, no jerarquía: estamos en el mismo nivel y somos libres.

La amistad conlleva tener intereses comunes a los que dedicamos tiempo, pero también admirar los valores de nuestros amigos/as, poder hacer acuerdos con ellos y negociar cuando estamos en desacuerdo en algún tema.

También es imprescindible, como en la pareja, que nos caigan bien. Sin embargo, ello no es necesario en ningun

“ *El amor puede estar presente en todas y cada una de las relaciones que establecemos con las personas que nos rodean, si entendemos que amar es buscar el máximo bien de las personas implicadas.* ”

na otra relación... ¡qué a menudo lo olvidamos exigiendo que los demás nos caigan bien y confundiendo eso con el amor!

AMOR CONSCIENTE A LOS PADRES

La función filial es devolver una pequeña parte del amor recibido en la infancia si los padres/madres no pueden decidir por ellos mismos.

Mientras los padres son autónomos la relación con ellos es de igualdad, sin interferencias, sin querer cambiarlos. En cambio, cuando no pueden valerse por sí mismos/as, no es obligatorio cuidarles (sería aceptar que los hijos/as se engendran para cuidar a los progenitores), pero sí podemos hacerlo como una opción amorosa consciente que nos ayude a crecer y como una forma de devolverles una pequeña parte del amor recibido. Evidentemente, es muy noble devolver el amor recibido, siempre que no lo entendamos como una obligación.

Amarlos sabiamente implica no querer retenerlos cuando su vida se acaba, dejarlos ir cuando su tiempo se ha terminado, ayudarlos a morir sabiamente.

EL AMOR QUE NO DAS, TE LO QUITAS

En el amor no hay polaridad, ni tampoco dependencias: siempre puede sostenerse. Pero, para pasar de los sentimientos al amor, necesitamos entrenarnos.

Por eso, te invito a hacer una meditación para romper con cualquier vínculo de dependencia que puedas tener y, así, empezar a construir relaciones más felices y conscientes. La encontrarás en www.danielgabarro.com/ver-demente

Recuerda: el amor que das, te lo das. El amor que no das, te lo quitas ●



Daniel Gabarró

Su oficio es acompañar personas y organizaciones para que se transformen positivamente. Imparte el curso de autoconocimiento Aula Interior en Madrid, Barcelona y Lleida. También para empresas que quieren adaptarse al nuevo paradigma económico. Es maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades y diplomado en dirección y organización de empresas. www.danielgabarro.com

Vídeo-curso onLine gratuito
(edición BETA)

Descubrimiento Interior

UN VIAJE EN 7 ETAPAS

Házlo gratis
en danielgabarro.com

La Magia del Tambor

Hay una famosa escena en la película 2001: Odisea en el espacio, en la que aparece una tribu de australopitecos bebiendo en una charca. Uno de ellos desentierra un hueso y siguiendo su impulso, comienza a golpear la tierra con él. Primero tímidamente, después rítmicamente, por último violentamente. En esta alegórica escena, su director Stanley Kubrick quería representar lo que fue uno de los momentos más significativos en la evolución del hombre: el encuentro con la herramienta.

EL TAMBOR AFRICANO O DJEMBÉ

Sabemos que ese hueso se emplearía como arma de dominio, pero intuimos también que servía para golpear el tronco de un árbol hueco y usar su ritmo como llamada de alerta, de búsqueda o de socorro. Evidentemente no quedan huellas de ese pasado, pero el tambor africano o Djembé, posee las marcas del camino milenario que el hombre debió recorrer hasta llegar a nuestros días. De hecho hoy, tal y como lo conocemos, el djembé sigue siendo un tronco ahuecado en forma de copa, recubierto con una piel de animal,

usado para crear ritmos sonoros que conviven con los espíritus de la naturaleza. Un momento evolutivo que apenas ha sufrido transformaciones.

Llevar el ritmo con las manos forma parte de nuestra esencia, y golpear con ellas un tambor, nuestra tradición más lejana. Existe tal conexión entre manos y una parte de nuestro cerebro, que tocar persistentemente un tambor, nos puede llevar a una sensación de éxtasis o trance. La mecánica simple es la siguiente: al crear el ritmo con ambas manos, combinado distintos sonidos y repetirlos en secuencias regulares, va llevando al músico a un estado de trance o éxtasis.

LOS CÍRCULOS DE TAMBORES

Nuestro amigo Félix Ballesteros, articulista de esta revista y recientemente desaparecido, repetía incansablemente: *“al tocar el tambor estamos liberando hormonas como la dopamina, responsable del placer y la motivación, la serotonina responsable del estado de ánimo, y las endorfinas, que nos hace sentir más felices y*

“LLEVAR EL RITMO CON LAS MANOS FORMA PARTE DE NUESTRA ESENCIA, Y GOLPEAR CON ELLAS UN TAMBOR, NUESTRA TRADICIÓN MÁS LEJANA. EXISTE TAL CONEXIÓN ENTRE MANOS Y UNA PARTE DE NUESTRO CEREBRO, QUE TOCAR persistentemente un tambor, nos puede llevar a una sensación de ÉXTASIS O TRANCE.”





contentos". En sus círculos de tambores, a Félix no le importaba que la gente tocara bien o siguiera el ritmo, lo que buscaba era *"exteriorizar las emociones sin miedos ni complejos, para limpiar las energías estancadas"*. Tenía mucha razón Félix cuando tozudamente recalcaba que *"cada golpe de tambor nos sumerge en la creatividad pura y nos conecta con el hemisferio derecho, donde las emociones no se juzgan, de forma que los sentimientos se liberan y se expresan de una forma creativa natural"*.

Tocar en círculos de tambores es un acto de tribu. Se crea de forma natural una complicidad con el otro a través del ritmo y el compás, que nos hace crecer hacia fuera, indagar en el sonido que emana ya no de uno, si no del conjunto. Nos vemos desde una perspectiva comunal, donde no hay separación de uno a otro y todos construimos la vida que compartimos. No es de extrañar que en empresas donde se cuida el ambiente de equipo, se están introduciendo los círculos de tambores con el fin de engrasar la cooperación, entrega y dinamismo.

VIAJE CON EL TAMBOR CHAMÁNICO

El neochamanismo está siendo todo un fenómeno en el mundo de las terapias naturales. Su accesibilidad y di-

ferentes formas de mostrarlo, está naturalizando un poder que antes se creía sólo en personas dotadas especialmente para ello.

El viaje chamánico ya no precisa de una ingestión guiada con plantas sagradas. Muchos prefieren buscar el estado de consciencia alterado necesario para el viaje, de una forma más simple y natural, usando el tambor chamánico, acompañado de su maraca o sonaja.

Se ha comprobado que siguiendo un ritmo continuado de golpe de tambor a unos 220 ciclos por minuto, la mente entra en el estado ampliado o de éxtasis necesario para el viaje. La técnica para to-

carlo no es complicada, pero sí es necesario tener unos conocimientos mínimos para que sea posible acceder a los guías y espíritus de poder, que guiarán el viaje hacia el objetivo sanador necesario.

El toque resonante, el toque profundo, el golpe seco, el golpe violento, la sonaja como serpiente, la maraca de agua, el ritmo de camello, el compás que se acelera, la piel que susurra, la piel que habla. El mundo del sonido nació con la magia del tambor ●



Chema Pascual

Su vida ha girado alrededor de la música y los viajes. Crítico musical, creador de programas radiofónicos sonoros, estudioso de la voz y los sonidos místicos. En 1995 crea Ritual Sound, cuya filosofía es viajar a diversas culturas del mundo para importar instrumentos musicales empleados para conectarse con deidades, ancestros o formas de poder.

info@ritualsound.com

RITUAL SOUND

Instrumentos para el Alma

Tienda Online & Showroom - Talleres y Encuentros

Próximos talleres

CÍRCULO DE TAMBORES

12 de Mayo

16:30-20:30

TAMBORES CHAMÁNICOS

26 de Mayo

16:30-20:30

Facilitador: Chema Pascual

C/Benigno Soto 13, Madrid - 91 861 63 20

www.ritualsound.com - info@ritualsound.com

CONSTANCIA

Y LA VOZ



Adoro la constancia. Siento que es la única forma de adquirir un oficio. No existe una “vía rápida” para obtener las cosas. Es muy triste aprender algo para “llegar” o para “acabar”. Tal vez uno aprenda lo que estudia, pero con eso sólo no comprenderá el verdadero aprendizaje de la vida. Lo más importante en esta existencia es con qué energía se construye uno mismo, más que en qué va a llegar a ser.

En Japón hay un dicho, “*NarauYoriNarero*”, que significa “más que tomar clase, practica”. Incita a crear un hábito de auto aprendizaje, a base de experiencia, descubrir por uno mismo y así adquirir un oficio. Tomar clases es importante. Es como un hito del camino, pero para poder sacar el jugo al asunto, es fundamental “caminar” por uno mismo hasta que aparezca el siguiente hito.

Ser constante en la voz es estar con ella en la vida cotidiana. Día a día, a solas, ponerse a jugar un rato con ella, probar, sentir, escuchar, imaginando cómo podría sonar, apreciar cómo los sentimientos se reflejan en ella. Donde no se puede cantar, caminando por la calle, por ejemplo, cantar con la voz interna, notando la respiración que hace el cuerpo. Es amar la voz como ser mamá del bebé-voz.

Cuando no hay ese amor de base, el vínculo entre mamá y ese bebé-voz se marchita instaurándose una sensación de fracaso al ímpetu del inicio. Lo que parecía pura ilusión acaba en un simple impulso destructor. La constancia pone a prueba todas las energías que empleamos para la voz. Todo lo que no sea amor, “lo escupe” y le planta una dificultad o un problema a la voz. La energía aparentemente es positiva, pero si no lo es, la constancia revelará con el tiempo su verdadera cara; no es amor... es la carencia de amor.

Cuando uno desarrolla su voz a partir de una carencia de amor, en vez de amar su voz, necesita que ella le aporte ese amor, que le haga feliz, que le motive, le dé iniciativa, valor y autoestima. El papel de “mamá cuida al bebé” se invierte. O también puede necesitar personas ajenas para obtener ese estímulo, para poder mostrarse, buscar admiración o aprobación para entrar en el amor. Utiliza al bebé-voz para satisfacer esa necesidad, para tapar esa carencia. No hay satisfacción por sí misma, por su logro, cuando esto debería ser lo principal.

Este estado de no constancia o la constancia tergiversada es duro de afrontar para cualquiera. Al tratar de solucionarlo, se emplea energía dictatorial obligándose a ser fuerte, machacándose por ser débil. La relación entre la mamá y el bebé-voz se convierte en verdugo y en preso. Ya no hay vida, ni placer.

Pero confieso que hasta ahora, he conocido pocas personas que de verdad se mantengan a flote en su constancia. Más bien se apuntan a la clase voluntariamente para “obligarse” a trabajar la voz. Y por supuesto, en casa no hay tiempo para estar con la voz. Ya tienen bastante con permitirse tomar clases. Sin embargo, cantar es lo que más sentido le da a la vida.

Por esta razón realizo trabajos terapéuticos, enfocándome también en lo lúdico. Pero de una manera u otra, siempre tengo en mente extraer a las personas de la inercia de sobrevivir, para que puedan tener una relación de placer con su voz. Los amo para que puedan amar su bebé-voz, para que nazca una constancia suficiente como para permitirse cantar también en casa. Para que cantar sea algo

 **Espacio Crisálida**
Aprendizaje en MOVIMIENTO

Clases del Método Feldenkrais Grupales e individuales



Alquiler de Espacio

C/ Juan de Austria 24
Chamberí
91 5919750
www.espaciocrisalida.com
info@espaciocrisalida.com

 **Huerto San Antonio**

Sierra de La Cabrera
(35 min de Madrid)

Un lugar de ensueño
en un espacio
natural único



Retiros, Alojamiento rural, Gastronomía, Eventos

Ruralinside.com - info@ruralinside.com
918689214 - 617401805  

**Terapeuta gestalt,
regenerativa y
corporal**

Xisca Bonet



"Sufrimos porque
no sabemos que
algo necesita ser
comprendido"

Consulta en Madrid, Mallorca y por Skype
xisca.bonet.terapeuta@outlook.es
686 969 602

Si tienes verdadero interés en trabajar y
tienes dificultades económicas, consúltame

normal en sus vidas. Y cuando alguien derrocha algún comentario negativo sobre su voz o su felicidad, que la estructura fortalecida gracias a la constancia, no le quiebre fácilmente. Poder ignorar ese agresor y seguir canturreando, amando y jugando con su bebé-voz, como una mamá feliz.

La terapia de "El Cuenco" no pretende ahorrar tiempo de aprendizaje haciendo un curso intensivo, no funciona como un curso de idiomas. En mis cursos facilito las cosas, pero no hay "vía rápida". El Cuenco es intensivo porque es intenso. ¡Hay tanto que amar! Hay demasiada energía de carencia afectiva en el mundo y hay que contrarrestar esa inercia social, concentrándonos juntos para entrar en el amor. En esos escasos 5 días acompañar a los participantes para que ellos experimenten esa convivencia con su voz las 24 horas. Soy testigo en vivo y en directo de que vivir con la voz es muy placentero. Les doy fe y fuerza para que sientan que ellos también pueden vivir así si quisieran, y además que se lo merecen. Y que puedan afrontar la carencia de amor con valor y honestidad, recibiendo el apoyo del entorno y el mío. Para sostenerles, les ofrezco

“ Cuando uno desarrolla su voz a partir de una carencia de amor, en vez de amar su voz, necesita que ella le aporte ese amor, que le haga feliz, que le motive, le dé iniciativa, valor y autoestima. **”**

mi estructura cuya solidez es de casi de tres décadas de constancia.

Las personas que desean desarrollar su voz y no tienen constancia, es muy habitual que se culpabilicen y se avergüencen de sí mismos por su falta de estructura interna. Tengo un mensaje para esas personas: que sepan que no es que sean torpes o inútiles, simplemente su "depósito de amor" está entrando en reserva. Machacarse no es una buena idea. Mejor abracemos juntos esa carencia y trataremos de llenar ese depósito con amor. Verán cómo de forma natural nace la constancia sin que haya que obligarse. Al menos intentemos ser amados aceptando nuestras dificultades. Lo sonorizaremos para que todas las carencias puedan expresarse, que hagan

vibrar nuestro cuerpo, día a día, poco a poco, empoderándonos de nuestro Cuenco hasta sentirnos que este placer de la vida, como es cantar libremente, pertenece a todos nosotros en la vida cotidiana. Déjame que ame tu voz ●



Makiko Kitago
Soprano, guía del desarrollo vocal y terapeuta morfoanalista

**Estiramiento Emocional
mediante
La Voz**

Voz libre, Ser libre



Taller residencial de "El Cuenco"
Actividad gama terapéutica
(Trabajo en Grupo reducido)

**Playa América
Verano 2018**

Primer grupo: 11 a 15 de Junio
Segundo grupo: 1 a 5 de Agosto

 **Info, contacto e inscripción**
desarrollovoal.com
619 817 637 (sólo 📞)
makikokitago@gmail.com

La Sabiduría Transformadora y Liberadora

Ya nos previno Buda: “La mayoría de las personas envejecen como bueyes, ganando en kilos pero no en Sabiduría”. La Sabiduría hay que conseguirla, poniendo los medios necesarios para ello, tal como ese trabajo interior que nos ayuda a superar la ofuscación y obtener la visión de lo que se nos escapa. Es discernimiento puro, visión penetrativa y lúcida, el entendimiento correcto que conduce a la acción recta.

El conocimiento ordinario tiene tanto de ilusorio como de real. No transforma. Es acumulación de datos e información y tiende a la visión parcial, etiquetando y rotulando, sin una visión panorámica y clara de lo que es, e incurriendo con demasiada frecuencia en el dogmatismo o en estrechos puntos de vista. El conocimiento no modifica a la persona, no cambia sus actitudes. El puro saber libresco y la erudición, tampoco.

Todos nos pasamos conocimientos. Tú me pasas tus conocimientos y yo te paso los míos. El conocimiento va y viene, pero no ha demostrado la menor eficacia en humanizar a la persona y realmente modificar sus actitudes. Es un saber prestado, basado en lo conceptual, sometido a toda suerte de interpretaciones y al juego de espejos distorsionantes de la mente. Por eso solo hasta cierto grado es de fiar. Pero la Sabiduría está mucho más allá del conocimiento ordinario; es otro tipo de saber, que transforma y cambia las actitudes y el modo de ser. Así como el conocimiento es transferible, la Sabiduría no lo es. Tú tienes tú Sabiduría y yo tengo la misma. La Sabiduría es una manera muy especial de ver y proceder; es una visión penetrativa, intuitiva, clara y lúcida de lo que es. El conocimiento no nos hace proceder en consecuencia, porque no es saber auténtico y profundo; la Sabiduría, sí.



La Sabiduría se va ganando por uno mismo, aprovechando las enseñanzas y métodos que nos han legado las mentes más autorrealizadas. Así como el conocimiento ordinario nos estanca, la Sabiduría nos permite avanzar por la senda de la compresión profunda, el autoconocimiento y la mutación de la consciencia. Nos facilita el entendimiento correcto que nos permite ver más allá de las apariencias e irnos desprendiendo de la influencia del pequeño yo. La sabiduría es conocimiento y percepción de Ser. Libera. Todas las prácticas meditacionales tienden a superar la ofuscación de la mente, y que pueda así eclosionar la esclarecedora energía de la Sabiduría. De la meditación brota la Sabiduría y de la Sabiduría surge la libertad interior y la independencia mental.

El trabajo interior o sobre uno mismo se basa en la superación de las tendencias insanas de la mente, la autoobservación, el conocimiento de sí, el esfuerzo consciente para reorganizar la vida psíquica, el metódico cultivo de la atención y llevar ésta a la vida diaria. La práctica de técnicas psicósomáticas, la meditación, el mejoramiento de las relaciones con los demás y la acción más consciente y desinteresada.

La ignorancia básica de la mente debe ir superándose mediante la visión esclarecida y penetrativa que permite descubrir lo que fluye más allá de los viejos modelos mentales y de las apariencias. La meditación no es todo, pero juega un papel primordial, porque le enseña al practicante a saltar fuera de la sombra de la mente condicionada y que se realimenta de otro modo ad infinitum con sus reactividades, viejos patrones, asociaciones mentales mecánicas y todo tipo de condicionamientos que se perpetúan en el inconsciente y hacen a la persona mecánica al pensar, al hablar y al actuar, robándole su independencia interior y creándole sufrimiento.

La meditación es el arte de la detención consciente para poder ir conectando con el origen de la mente o raíz del pensamiento, donde surge una experiencia por completo desconocida e insospechada hasta que no se vive. Ha sido una constante en la sabiduría oriental el ofrecer enseñanzas y métodos para *descondicionar* y *desautomatizar* la

SESIONES INDIVIDUALES
GRUPOS SEMANALES Y MENSUALES



*Hoy, confío
en mis pies.
Avanza con
Antigimnasia®*

Pilar Campayo
(Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61





Rosa León (Gran Vía)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71



www.antigimnasia.com

“ASÍ COMO EL CONOCIMIENTO ORDINARIO NOS ESTANCA, LA SABIDURÍA NOS PERMITE AVANZAR POR LA SENDA DE LA COMPRESIÓN PROFUNDA, EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA MUTACIÓN DE LA CONSCIENCIA.”

mente, para que pueda surgir otro tipo de percepción mucho más esclarecida y libre de autoengaños. Como explico en mi relato espiritual “El Faquir”, se trata de

acceder a la no-mente o la denominada Mansión del Vacío (*Nirmanaka*), que facilita una experiencia transformativa, y más allá de las limitaciones del pensamiento ordinario. La meditación es la muerte temporal del ego para que pueda eclosionar el Ser o Vacío Primordial ●



CENTRO DE YOGA SHADAK

Inaugurado en 1971 y dirigido por Ramiro Calle han pasado por el mismo más de medio millón de practicantes y se imparten diariamente clases de hatha-yoga y de radja-yoga y meditación.
Ramiro Calle imparte tres clases diarias.
www.ramirocalle.com
Telf: 91 435 23 28



EL IDEAL DEL RENUNCIANTE

En el hinduismo existe una interesante propuesta para ordenar las etapas de vida. Lo hace en cuatro estadios y, aunque no necesariamente uno pasa por los cuatro estadios, sirve como guía para ubicarse en la vida. El primer estadio es el de la vida de estudiante-célibe, en el que uno concentra toda su energía en el aprendizaje. El segundo, el de la vida familiar, en la que uno constituye su familia y contribuye con su trabajo al desarrollo de la sociedad. El tercero consiste en retirarse al bosque. Cuando uno ha cumplido con sus labores sociales, inicia una etapa de introspección en la que distintos rituales de la tradición son comprendidos de forma simbólica y en su analogía con el propio cuerpo. El último estadio de vida que se propone es el de la renuncia, en el que la persona se entrega por completo a un único objetivo, a saber, la liberación, el trascender cualquier forma de ego e identidad limitada para reconocerse en la unidad de la conciencia, la unidad del espíritu.

Sin embargo, ocurre que en muchos casos la renuncia no se lleva a cabo desde la comprensión profunda que hemos planteado, sino como un acto externo en el que se abandona todo lo material para vivir de la limosna, como si el mero hecho de no poseer nada material fuera suficiente para la liberación. La evidencia, en cambio, es que hay muchas personas que han renunciado a sus posesiones y no viven de una forma plena y libre. El verdadero ideal de la renuncia (*samnyāsa*) trasciende los estadios de vida, así como el grupo social y cualquier otra marca de identidad constreñida. De modo que el verdadero renunciante no se aferra a la figura del renunciante como nueva identidad.

El verdadero renunciante toma esa opción porque ha comprendido en su fuero interno la futilidad de todo aquello que no sirve a la libertad última. Y no me refiero a la libertad de elección sino a la libertad del corazón, la *libertad ontológica*, inherente al ser. Vivimos día a día atribuyendo a otras persona, a determinados objetos y circunstancias la capacidad de hacernos felices o infelices. Pero esas formas de felicidad o infelicidad son pasajeras por definición, por-

que la persona, objeto o circunstancia en las que se fundamentan son pasajeras. Cuando nos damos cuenta de que nada externo a nosotros nos va a proporcionar una felicidad y una paz infinitas, hay que plantearse si puede existir alguna forma de felicidad o de paz que no sean pasajeras. Si existe alguna forma de felicidad infinita tendrá que ser independiente de los objetos externos. Esta forma de independencia remite a nuestra *libertad ontológica*, a nuestro ser profundo y más genuino. Al conectar con el sentir profundo de ser, con la intuición autoevidente de que soy, más allá de lo que tenga o de lo que me ocurra, entonces los objetos externos, la relación con las otras personas y las circunstancias que se dan, toman otro matiz y con ello otro valor. Lo que antes estaba en la cumbre de las prioridades, pasa a un lugar mucho más lejano y tomamos conciencia de que lo más importante es vivir conforme a lo que soy.

El ideal de renunciante es el de aquel que se conoce a sí mismo, y si renuncia a lo material lo hace a la luz de encontrar dicha en sí mismo. La persona que vive esa comprensión, que discierne honestamente entre lo pasajero y lo infinito, sabe que lo único que siempre es valioso en todos los seres es la Vida, el ser, que los sostiene y por eso renuncia a lo pasajero para entregarse completamente a lo infinito. Otro equívoco es el de asociar la renuncia a la quietud y la no-acción externos. Enseñanzas como la de la *Bhagavadgītā*, ponen de manifiesto que no todo el mundo ha nacido para vivir como un asceta y que ese camino está reservado más bien a unos pocos. Cuando se sigue el camino de la renuncia sin una profunda comprensión de que: “*El mundo reside en Mí (...) yo resido en el corazón de todos los seres*”, entonces la renuncia puede caer en la hipocresía:

“La persona, de confuso entendimiento, que absteniéndose de actuar se sienta a meditar pero sigue pensando mentalmente en los objetos de los sentidos, es una hipócrita.”
Bhagavadgītā, 3.7

La verdadera renuncia no tiene nada que ver con lo aparente sino con una actitud interna. Por supuesto, esta actitud interna tiene su repercusión y efecto en lo externo también, pero no necesariamente de la forma en la que lo imaginamos. La renuncia no es una cuestión de dejarlo todo para vivir aislado en los bosques o las montañas, de tener mucho o poco, ni de estar inactivo o activo... El renunciante es el que ha muerto a la identificación con un yo esclavo, supeditado a los deseos, a las pasiones, a los pensamientos, a las proyecciones, a las expectativas y a los ideales, para entregarse a la Vida plenamente, radicalmente, de modo que todas sus acciones son una ofrenda sin pretensiones. Sabe que nada le pertenece. Puede tomar los hábitos o vivir en la ciudad, eso no tiene la menor importancia porque haga lo que haga no está apegado a los resultados, ni a lo que dirán o pensarán, no actúa bajo la intención de lograr nada sino que se sabe a sí mismo Vida y cada una de sus acciones expresan esta Vida.

Swami Abhishiktananda, cuyas palabras han motivado este escrito, lo comunica con gran belleza y atino:

“Para el hombre sabio ya no existe división entre bosque o ciudad, atuendos o desnudez, hacer o no hacer. Tiene la libertad del Espíritu y a través del Espíritu trabaja en este mundo, utilizando igual su silencio y su habla, su soledad y su presencia en sociedad (...) El sabio encuentra dicha y paz en Sí mismo (...) Este es el verdadero ideal del renunciante”

The further shore

Te invito a revisar en tu vida los apegos y las creencias que te mantienen en la prisión del logro, del reconocimiento y de las falsas creencias de “yo” y “mío” con las que edi-

ficamos el sufrimiento. Algunas de estas preguntas pueden serte útiles:

- ¿Acostumbro a actuar movido por la expectativa de los resultados más que por la acción misma?
- ¿Hasta qué punto espero que determinados objetos o personas me hagan feliz?, ¿Hacer depender mi felicidad de lo externo me hace más libre o menos?
- ¿Quiero vivir postergando la felicidad a un futuro próximo en el que todo estará bien y la felicidad será permanente?, ¿Cuánto tiempo llevo imaginando ese futuro?, ¿Qué pasa si me asumo plenamente ahora?
- ¿Cuál es mi idea de felicidad?, ¿puede la felicidad incluir la tristeza o el dolor?
- ¿De qué modo podría una estar en paz a un nivel profundo e íntimo y en ese sentido feliz, incluyendo momentos de tristeza o de dolor? ●

Montse Simón



Miembro y profesora de la Asociación S'OM.

Imparte clases de yoga para adultos y niños. Licenciada en Filosofía. Postgrado en Historia de las Religiones. Vivió varios años en India donde estudió sánscrito en la Banaras Hindu University.



Escuela de Vida

M^a Rosa Casal

Macrobiótica & Medicina Oriental

Tao Curativo - I Ching Dao

Del 14 al 21 de julio 2018
VACACIONES EN LA BRETAÑA FRANCESA
DESCUBRIENDO LAS ALGAS MARINAS

¡CURSO ÚNICO en EUROPA!!

Salidas a recolectar en el mar
 Conservación y secado
 Clases de cocina

Ecocentro
Centro colaborador

RETIRO DE VERANO CON EL MAESTRO JUAN LI
 DESPERTAR DEL GUÍA INTERNO I CHING Y REPASO DE PRÁCTICAS
Del 30 Junio al 8 Julio 2018
 En la Cordillera Cantábrica (Asturias)

.....

RETIRO DE YINTAO CON RENU LI
PARA MUJERES EN EL CAMINO
Del 5 al 9 de Septiembre 2018
 En Pontevedra (Galicia)

GABINETE DE TERAPIAS Y ASESORAMIENTO DE SALUD · CHARLAS GRATUITAS TODOS LOS MESES. CONSULTA NUESTRA WEB!

Más info: 695 309 809 · info@escueladevida.es · www.escueladevida.es



Escuela de Sanscrito, Filosofía y Yoga

Clases regulares de YOGA y Meditación

Martes de 19.00 a 20.30h

Centro Mandala

<Metro Lavapies-Sol>
Síguenos en FACEBOOK
www.facebook.com/bijayoga

Información y reservas:
bijayoga@gmail.com 605 800 697

La Aromaterapia Egipcia

Las enseñanzas del Maestro Gamal Abdul

El Maestro Perfumista Sheikh Gamal Abdel Sami Zaki trabaja con los Aceites Sagrados del antiguo Egipto. Estos aceites vibran en armonía con nuestros chacras y campos sutiles o aura, restableciendo un equilibrio físico, mental, y emocional.

Las Esencias de los Aceites Sagrados Egipcios funcionan a través del sentido del olfato que está directamente conectado al sistema límbico. Éste regula nuestras emociones. Cuando olemos un aroma, las moléculas volátiles pasan directamente a nuestras células nerviosas en el ce-

que se viven. Pero además, el modo en el que el sistema límbico influya en nuestra manera de aprender irá teniendo repercusiones en nuestra personalidad, por eso la importancia de la Aromaterapia Egipcia, que está preparada para actuar intensamente en nuestro cerebro emocional y en nuestros siete chacras físicos y siete etéricos.

Sus efectos curativos sobre el cuerpo y la mente son conocidos desde la antigüedad. Sus formulaciones se llevan a cabo tal cual figuran en las recetas encontradas en las escrituras en lenguaje jeroglífico en las paredes de los tem-



rebro y al hipotálamo, centro del control emocional. Si lo estimulamos actuamos sobre el consciente y el subconsciente. Hay una reacción biológica en nuestro cuerpo físico a través del olfato. La esencia del aceite actúa estimulando una de las redes que están conectados a dicho sistema, los neurotransmisores. Importantes a la hora de estudiar el comportamiento humano, ya que es una de las partes del cerebro con un papel muy relevante en la aparición de los estados de ánimo. Es por eso que a veces es llamado “el cerebro emocional”, el miedo, la felicidad o la rabia, la ira las adicciones, así como todos los estados emocionales llenos de matices, tienen su principal base neurológica en esta red de neuronas. Del sistema límbico depende cómo aprendemos el valor positivo o negativo de cada una de las experiencias

plos y en tablillas de alabastro. Los antiguos sacerdotes y médicos dejaron este testigo escrito para la humanidad. Estas fórmulas han sido encontradas en los Templos de Edfu, Dendera, Karnak y Luxor.

Desde hace más de 5000 mil años los egipcios la utilizaban la Aromaterapia, como medicina, para el masaje y reflexología podal. Está bien documentada en unas tablillas, en la que se observa que los sacerdotes las utilizaban en ceremonias en templos, para ungir a los dioses, al faraón y a sus muertos.

El Maestro Gamal, enseña la utilización del uso de los Aceites Sagrados, profundizando en su energía, cómo combinarlos para potenciar efectos saludables en nosotros y nuestro entorno. Estos aceites no pueden ingerirse, solo se utili-

“LA ESENCIA DEL ACEITE ACTÚA ESTIMULANDO UNA DE LAS REDES QUE ESTÁN CONECTADOS A DICHO SISTEMA, LOS NEUROTRANSMISORES. IMPORTANTES A LA HORA DE ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO HUMANO, YA QUE ES UNA DE LAS PARTES DEL CEREBRO CON UN PAPEL MUY RELEVANTE EN LA APARICIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO.”

FORMACIÓN EN ACEITES SAGRADOS EGIPCIOS EN MADRID

02-03 JUN. 2018



IMPARTE:
MAESTRO GAMAL ABDUL
ESENCIAS SAGRADAS Y REIKI EGIPCIO

Consultas privadas
29-30-31 MAY
01 JUN
Previa cita

DÓNDE
CENTRO MANDALA

Info y reservas: Zaida Zeidan // Tel. y WhatsApp **+34 670 566 704**

Centro Mandala - C/Cabeza, 15 - 2º derecha - (Metro Tirso de Molina) Madrid

zan en masaje, en bañera en ducha y quemador.

Las principales Esencias Sagradas son 14.

- **Básicos:** Ámbar Rojo, Musk, Jazmín, Rosa, Ámbar Cachemir, Sándalo, Loto.
- **Superiores:** Papiro, Mirra, Incienso, Flor del Nilo, Agua Dorada, Carnation, Flor de Saqqara.

Los siete básicos son:

1. **Chakra Raíz:** Conexión tierra, su aceite: Ámbar Rojo. (Su Templo es *Philae*. Dedicado a Isis)
2. **Chakra Sacro:** La sexualidad la vida, su aceite: Musk. (Su Templo es *Komon-Bo*. Dedicado a Horus y Sobek).
3. **Chakra Plexo Solar:** La fuerza del fuego interno todos los órganos, su aceite: Jazmín (Su Templo es *Edfu*, dedicado a Horus).
4. **Chakra El corazón:** El amor en su estado más alto, su aceite es la Rosa. (Su Templo es *Luxor*. Dedicado a Amón).
5. **Chakra Garganta:** La comunicación, su aceite es Ámbar Cachemir. (Su Templo es *Karnak*. Dedicado a Amón-Ra).
6. **Chakra Tercer ojo:** Visión interior, su aceite es el Sándalo (Su templo es *La Esfinge*).
7. **Chakra Corona:** La conexión a mundos superiores, su aceite es el Loto. (Su templo es *la Pirámide de Keops*).

Éstos se combinan con los aceite superiores para potenciar otros planos y otros universos.

El Maestro Gamal Abdul es conocido en todo el mundo y han escrito sobre él y sus dones, Gamal es también psíquico y capaz de activar su tercer ojo, tiene la capacidad de leer tu aura o cuerpo sutil, y decirte toda tu vida como en un libro abierto. Es un gran terapeuta y Maestro de Reiki Egipcio.

Vive en Guiza al pie de las famosas Pirámides, en contacto con la gran energía de la Esfinge. Ahí transcurrió su infancia y tiene su Templo de Perfumes, una maravillosa tienda. Cuando entras comprendes la energía viva de la tierra de Egipto y los Aceites Sagrados. En este entorno es donde Gamal recibe a todos los turistas y terapeutas que vamos a visitarlo. Habla inglés, francés, alemán y español tiene el don de la comunicación y empatía. Todo el que le conoce se sorprende de su conocimiento, nos agasaja, con aromáticos té en una experiencia inolvidable que repetimos cada vez que vamos a Egipto. Ésta es enriquecedora a todos los niveles, conectados a la trama energética que rodea nuestro universo y que nos une al todo. De la tierra Egipcia impregnados de su sabiduría regresamos con más conocimiento y agradecidos a la vida por esta oportunidad ●



Zaida Zeidan

Organizadora del Curso de Aceites Esenciales Egipcios.
zaizeiahma@hotmail.com
670 566 704



Primavera y Elemento Madera

MACROBIÓTICA Y LAS ESTACIONES

La filosofía y medicina oriental se fundamentan en la observación de la naturaleza y sus ciclos de transformación para entender los movimientos del Ki o “Energía Vital” que dan lugar a las manifestaciones materiales e inmatrimales. Esto por ejemplo podemos verlo en el ciclo vital de los seres vivos desde su concepción, pasando por las etapas de crecimiento, desarrollo, madurez y envejecimiento hasta finalmente su muerte. Y en los días sucede lo mismo desde que amanece, pasando por el mediodía, el atardecer y el anochecer hasta que finalmente llega la noche.

La Macrobiótica sintetiza los conceptos energéticos de la sabiduría oriental y los lleva a la práctica diaria permitiéndonos entender las relaciones causa-efecto, sincronizar con los ritmos naturales y armonizar cuerpo, mente y emociones.

LA PRIMAVERA...

Después de la adversidad climática del invierno comienza un movimiento de expansión e incremento del Kien la superficie de la Tierra, adviene la primavera y con ella el viento que sacude los bosques, esparce el polen y dinamiza el ambiente. La energía latente de las semillas se manifiesta en los primeros brotes y yemas de los árboles que, más adelante, y con la ayuda del aumento de luz y calor darán lugar a un paisaje florido y de vegetación abundante. De la misma manera, los animales abandonan sus madrigueras, y los períodos de hibernación y letargo, para desarrollar sus actividades al aire libre.

Esta etapa del año nos invita a entrar en acción para desarrollar nuestros proyectos y actividades. En consecuencia es importante ocuparnos de “limpiar y ajustar” el organismo para direccionar nues-

tro rumbo y llevar a cabo satisfactoriamente nuestras tareas matutinas. Es decir, “una puesta a punto para arrancar motores y que no se nos gripe el vehículo a mitad del camino”. A continuación veremos algunos alimentos y hábitos de estilo de vida que pueden ayudarnos a armonizar con el “ciclo energético” relacionado con la primavera.

En Macrobiótica y filosofía oriental se asocia la primavera al Elemento Madera, dentro de un ciclo de 5 Elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua. Los Elementos son como estaciones de paso que hay entre un extremo yin y otro yang, y nos permiten interpretar la naturaleza según los distintos tipos de movimiento del Ki, a saber, ascendente, expansivo, descendente, contractivo y fluctuante.

En el cuerpo humano el Elemento Madera se relaciona con el hígado y la vesícula biliar. El primero llega a pesar hasta dos kilos y es el encargado de llevar a cabo más de 550 funciones en nuestro cuerpo relacionadas con el metabolismo, la digestión, el almacenamiento de sangre y nutrientes y los procesos de transformación y eliminación de toxinas. Por otro lado, la vesícula es la encargada de almacenar y liberar la bilis durante el proceso digestivo.

Desde el punto de vista energético y funcional el hígado dinamiza uniformemente el Kipor todo el organismo, controla los tendones y ligamentos, se abre en los ojos y se manifiesta en las uñas.

Cuando el Elemento Madera se ve afectado pueden aparecer algunas manifestaciones sintomáticas como fatiga, dolor muscular, rigidez articular, migrañas, vértigos, menstruación irregular, síndrome premenstrual, uñas quebradizas,

“La Macrobiótica sintetiza los conceptos energéticos de la sabiduría oriental y los lleva a la práctica diaria permitiéndonos entender las relaciones causa-efecto, sincronizar con los ritmos naturales y armonizar cuerpo, mente y emociones.”



Apartamentos rurales independientes.
Spa privado, Masajes, Senderismo ,
Yoga, Reiki, Meditación...
Encuentros, talleres, eventos...

Vacaciones Relax - 4 y 5 noches

Escapada con niños

Escapada en pareja - Fin de semana - Spa

www.casariodulce.com

casariodulce@hotmail.com

949 305 306 - 629 228 919



vista cansada, visión borrosa, intranquilidad, indeterminación y mal humor. Las emociones que más afectan al hígado son el resentimiento, la frustración y la rabia, manifestaciones habituales en personas con desequilibrios en el Elemento Madera.

ESTILO DE VIDA

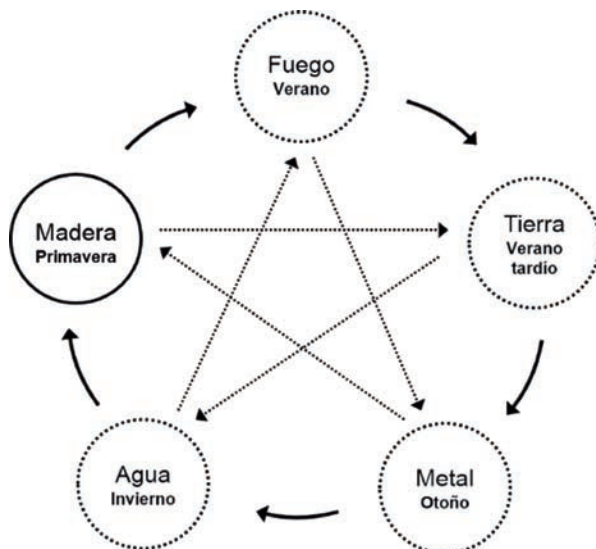
Es conveniente evitar factores relacionados con nuestro estilo de vida como son el estrés, el cansancio extremo, la competitividad, comer rápido y en exceso, no salir de la ciudad, fijar demasiado la vista, exponernos continuamente a pantallas luminosas y la intranquilidad. Por el contrario podemos beneficiarnos practicando algún tipo de ejercicio físico moderado y meditación, manteniendo el contacto con la naturaleza, cenando pronto, reduciendo la exposición a aparatos electrónicos y pantallas luminosas, e incluyendo plantas verdes en nuestra casa.

ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA

Durante el invierno solemos elegir alimentos concentrados, grasos y calóricos así como cocciones largas. Pero con la llegada de la primavera estos alimentos y estilos de cocción deberían ir dando paso a alimentos más ligeros, frescos y menos grasos, junto con métodos de cocción menos prolongados y más livianos para descargar los excesos y contribuir a la libre circulación del Ki por nuestro cuerpo.

Entro los alimentos y métodos de cocción que nutren y benefician al Elemento Madera podemos encontrar: cebada, centeno, bulgur, lentejas, judías mungo, tempeh, guisantes, alcachofas, apio, brócoli, rabanitos, cebollino, perejil, diente de león, picles, chucrut, té kombucha, kvas de remolacha, germinados, algas wakame y chlorella, setas shiitake, fresas, moras, ciruelas, manzana ácida, vinagre natural y cocciones al vapor, salteados y escaldados. En general los colores verdes que revelan la riqueza en clorofila de los vegetales y el sabor ácido son beneficiosos. Por el contrario es conveniente evitar o reducir en todo lo posible, la comida chatarra, comida precocinada, horneados, frituras, azúcar, carnes rojas, embutidos, huevos, lácteos, alcohol, café, exceso de picantes y especias y aditivos químicos.

Saber elegir y preparar adecuadamente los alimentos es fundamental para llevar una alimentación equilibrada adaptada a nuestras necesidades individuales según nuestra constitución, edad, sexo, actividad, lugar de residencia y estación del año en que nos encontremos. Aplicar dietas generalistas y conceptos estáticos en nuestra alimentación puede perjudicar nuestra economía energética y debilitarnos. Por el contrario, poner en práctica los conocimientos energéticos que enseña la macrobiótica en nuestra alimentación permite crear una dieta personalizada para nutrirnos de manera óptima ●



LA BIOTIKA
Desde 1979

RESTAURANTE
Macrobiótico
Vegano
Vegetariano
Dietas especiales

ECOTIENDA
Productos
Certificados BIO

Tlf 91 429 07 80
www.labiotika.es

AULA DE ESTUDIOS
I CHING: iching-info@labiotika.es
FENG SHUI: cari.esfeng@gmail.com
I CHING DAO: actividades@labiotika.es
MACROBIÓTICA: actidades@labiotika.es
YOGA: actividades@labiotika.es

Tlf 646 85 64 28

ABIERTO TODOS LOS DIAS
C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014
C/ Ayala, 71 - Madrid 28001

NUEVA ECOTIENDA LA BIOTIKA
¡SIGUENOS!

Mario Sánchez Écija

Naturópata. Colaborador Cursos de Macrobiótica y Fermentados en Aula de Estudios de La Biotika.

www.labiotika.es

HERNIA DE DISCO

LO QUE NUNCA TE CONTARON

La hernia de disco, cervical o lumbar es una patología muy habitual en el ser humano y por lo tanto, es un diagnóstico frecuente en las consultas de traumatología. En este artículo queremos aclarar algunos conceptos muy arraigados sobre las hernias y, a partir de allí, desmitificar la importancia de la patología y los síntomas asociados (o no) a ella. Empecemos por definirla.

¿QUÉ ES UNA HERNIA DISCAL Y QUÉ SÍNTOMAS PROVOCA?

La hernia o protrusión discal es una “saliencia” o protrusión del disco intervertebral y su contenido más allá de su espacio fisiológico entre dos vértebras. Al salir de su posición natural e invadir el espacio externo puede comprimir los nervios raquídeos o alguna estructura vascular generando síntomas como dolor, hormigueos o parestesias, mareos, etc., dependiendo de la zona donde se encuentre. Lo habitual es encontrarlas en las zonas más móviles de la columna, o sea en la columna lumbar (L4-L5-S1) o cervical (C4-C5-C6).

En síntesis, que te produce dolor lumbar, te desciende por la pierna o dolor cervical, provoca dolor de cabeza y además se te duermen las manos. Buscando una solución, fuiste al médico. Éste te comunica que tienes una hernia de disco. Ahora tienes dos problemas, el dolor y la hernia y, como es lógico, te asustas, te preocupas... En realidad, muchas veces vamos al médico a buscar un diagnóstico y ya lo tenemos, estamos en el club...

PERO FALTA LA PREGUNTA DEL MILLÓN ¿LA HERNIA DISCAL O AL MENOS EL DOLOR QUE PRODUCE TIENEN SOLUCIÓN?

La solución clásica no te da muchas alternativas. Si nos basamos solamente en la Patología, el disco y la columna están dañados, así que a aguantar los dolores el resto de tu vida. La única posibilidad es aliviar el Dolor. Tratamientos con técnicas sintomáticas para desconstruir los músculos doloridos y medicación: analgésicos, antiinflamatorios y prohibiciones. ¡Genial! Las empresas farmacéuticas contentas, ya tienen otro enfermo crónico, ¡bienvenido!... y tú, te resignas a esos alivios transitorios, a limitar tu vida, a no hacer deporte, a no poder jugar con tus hijos... Bueno, siempre nos quedará una colución definitiva para quitar la Causa: LA CIRUGÍA, con todos sus riesgos y consecuencias. Todo lo que te cuento es la historia de la mayoría de las personas que pasaron por esto, te dicen que la Causa del dolor es la hernia, pero lo que te tratan son los Síntomas. Y ahí está el error, ¿alguien te propuso resolver la Causa de la Hernia?

LA CLAVE DE LA CURACIÓN ES TRATAR LA CAUSA DE LA

HERNIA Y LA CAUSA DEL DOLOR

La solución es hacer otro diagnóstico que nos permita saber por qué se produjo la hernia y qué es lo que genera el dolor: para eso tenemos que evaluar la biomecánica global y lo haremos valorando las cadenas musculares,



lo que nos permite determinar los desajustes, los bloqueos y los acortamientos que descompensan al cuerpo, comprimen el disco y generan la hernia y los dolores.

LA EVALUACIÓN CLÍNICA DE LAS CADENAS MUSCULARES ES LA CLAVE DE LA SOLUCIÓN

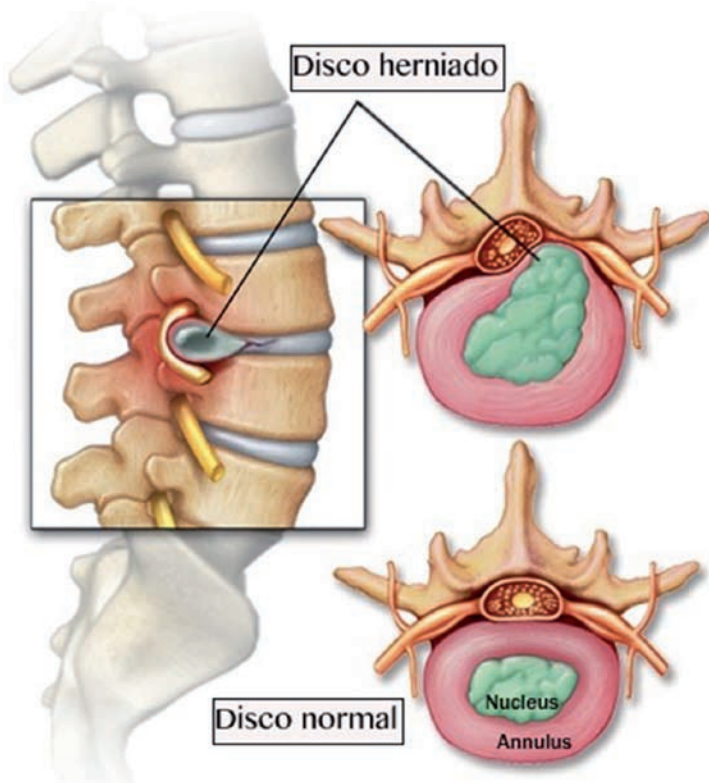
A partir de este diagnóstico descubriremos cuáles son las cadenas causales de la hernia, la ciática, el dolor cervical, los mareos o el hormigueo de brazos. Así podemos ver que Juan puede tener una cervico-braquialgia producida por una cadena de flexión y María por una cadena de extensión. Los dos tienen síntomas similares y ambos tienen una hernia cervical. Si nos quedamos con el diagnóstico convencional sólo sabemos que tienen una hernia, trataremos igual a los dos y sólo podemos tratar sus síntomas, antiinflamatorios, masajes o técnicas sintomáticas locales pero no corregimos nada y el problema sigue.

LAS CAUSAS MECÁNICAS DE UNA HERNIA DISCAL PUEDEN SER MUY DIFERENTES

Como nosotros sabemos que la solución no está en tratar los síntomas sino en tratar la causa, corregiremos la cadena de flexión en Juan y la de extensión en María mediante técnicas manuales y ejercicios específicos y un programa de reeducación postural.

¿Qué conseguimos tratando las cadenas musculares que causan la hernia y otros síntomas? Eliminamos la tensión que desequilibra el cuerpo, que genera el dolor y descomprimos el disco. Por eso, muchos pacientes se olvidan de su hernia para toda la vida y, en casos más complejos, pueden hacer una vida normal tomando algunas medidas y con un tratamiento preventivo, indicación de ejercicios específicos, cambios nutricionales o reeducación específica. La mayoría de las personas creen que el dolor en una zona del cuerpo tiene que ver con una patología ubicada en la misma. La medicina convencional nos reafirma en esta idea, dándole un nombre al síntoma o a la patología. Ese camino nos transforma en enfermos crónicos y a conformarnos con tratar los síntomas y resignarnos a sufrir toda la vida.

La mayoría de los dolores y patologías tienen solución. Pero debemos buscar una 2ª Opinión que busque la Causa y que mire más allá de la Radiografía o la Resonancia, y esto sólo es posible si sabemos evaluar la Patología Funcional que está determinada por el conjunto



de Disfunciones que se van generando en tu cuerpo y en tu organismo a lo largo de los años. La cuestión es elegir el camino correcto. Si tienes dolores tal vez sea el momento de cambiar el método, como decía A. Einstein “si hacemos siempre las mismas cosas los resultados serán siempre los mismos”. Tenemos que entender que los dolores, los síntomas y las patologías nos explican que el cuerpo no está funcionando bien, algo estamos haciendo mal. Cuando esto ocurre tenemos dos opciones: ignorar el mensaje y creer que lo que me pasa es la “mala suerte”, y no depende de mí, o hacerme cargo de mi problema cambiando las causas ●

“Hay otro Camino para Solucionar tus Dolores: hay un enfoque Global de la Salud que Trata la Causa de tu Problema...”



Francisco Alonso
Osteópata D.O.
Fisioterapeuta col. 1213
www.osteofisiogs.com
osteofisiogs@gmail.com
91 115 42 08

**Clases de
Estiramientos
de Cadenas
Musculares
K-STRETCH**

Método RCP
Cadenas MioFasciales
Osteopatía
Tratamiento Individual – Grupal
¡Solicita Ya Diagnóstico Gratis!

OSTEOFISIO - Fisioterapia y Osteopatía www.osteofisiogs.com
hola@osteofisiogs.com / 91 115 42 08 / Fuencarral 129 1º B Madrid

EL CEREBRO ESTÁ EN LA MENTE

“La vida es sueño”, decía Calderón de la Barca, y de ello trata éste artículo.

Vamos a introducirnos en una nueva forma de ver la existencia, una muy antigua, la preferida por los místicos de todos los tiempos. Ellos reconocían que, tras toda la variopinta expresión de nuestro quehacer cotidiano, subyace la misma sustancia que compone nuestra vida cotidiana, solo que carente de cualidades. Es la “sustancia de la que están hechos los sueños” (Shakespeare), que los místicos llaman el Om, o el Verbo.

Se dice que cuando soñamos, todo lo que vemos surge de nuestro cerebro, personas, objetos, nuestra forma, las situaciones y emociones implicadas, etc. Mientras dura, parece todo muy real, no se nos pasa el pensamiento de: “¿oh, no

de *mamushka*, un sueño dentro de otro.

Y cuando interaccionamos con otras personas en el sueño, en realidad todas son yo mismo, y sin embargo nos parecen ser “otros” que opinan y que pueden reunirse y tomar resoluciones. Es decir, podemos hacer declaraciones objetivas, del estilo de: “ésta persona no es buena porque todos lo dicen”, y nos parecerá (en el sueño), sumamente coherente apelar a opiniones “ajenas” para confirmar nuestras sospechas o intuiciones.

Y cuando el sueño acaba, ¿adónde van todas las personas y objetos que aparecieron en él? A ninguna parte ¿no es cierto?, ya que sólo fue una alucinación.

Pero, ¿cuándo es que nos damos cuenta de que no es así, de que todo lo ha creado nuestro cerebro *vigílico* desde su



será esto un sueño?”, nos parece que es lo más normal del mundo y que siempre ha sido así. A veces los sueños son muy lógicos y coherentes y otras veces totalmente desafilados, pero siempre nos parecen sensatos mientras duran.

Al mismo tiempo, dado que todo lo que aparece en los sueños es una apariencia, no podríamos decir que “mi cerebro onírico está generando a mis pensamientos oníricos”, ya que sabemos que todo el sueño (incluido el cerebro onírico) es una proyección, una “aparición”, y sin embargo así lo sentimos durante el soñar.

Los sueños tienen reglas claras (según cada sueño), en algunos podemos volar, atravesar paredes, crecer hasta grandes tamaños, viajar en un instante a lugares lejanos, y en otros no. De hecho algunos sueños son prácticamente iguales a nuestra vigilia (como los sueños de ir al colegio o al trabajo). En algunos sueños nos despertamos a la vigilia, solo para darnos cuenta luego de que sólo era una especie

cama de durmiente?, pues al despertar y no antes de ello, sólo el cambio de estado nos permite reconocer su condición de sueño.

Ahora examinemos la vigilia. En ella también hay reglas fijas (la gravedad, el tiempo, etc), todo nos parece de lo más natural, y que siempre ha sido así. Nos parece que hay otras personas a las cuales podemos pedirles opinión (objetividad) sobre cualquier cosa, y llegar así a un consenso. También todo lo que percibimos lo hacemos desde nosotros mismos, la existencia de otros depende de que estemos conscientes nosotros. Jamás en toda la vida hay un ápice de objetividad, sino solo subjetividad, todo lo percibimos desde nosotros. No podemos saber si realmente existen otros seres humanos u objetos independientemente de nosotros, ya que para percibirlos debemos hacerlo siempre desde nosotros.

Podríamos con toda justeza, decir que nuestra vigilia es otro sueño más, uno que contiene dentro de sí la posibilidad

“ La vida es
sueño, solo que
éste sueño de la
vida cotidiana
lo hemos fijado
como el centro al-
rededor del cual
rotan todos los de-
más sueños “noc-
turnos”. Y ésta es
la razón por la que
nos hemos ocupa-
do de ridiculizar a
los ”

de alternar con sueños “nocturnos”, los cuales se nos antojan “raros”, pero sólo en nuestro “sueño despierto” de la vigilia.

Entonces, ¿la mente es producto del cerebro? Si el cerebro es una apariencia de la que soy testigo en un sueño o en mi sueño despierto la respuesta es no. El cerebro es algo más que aparece allí, con lo que resulta ser al revés “el cerebro está en la mente”, es decir, dado que existo, es que puedo ver cerebros y decir que piensan. Ya lo decían los budistas zen: “¿qué sonido produce un árbol cayendo en el bosque si no hay nadie allí para oírlo?”. Es decir ¿alguien ha salido jamás de su cerebro como para poder contemplarlo pensando? No, por lo tanto decir que el cerebro crea el pensamiento es una mera opinión subjetiva, tanto como una alucinación con Ayahuasca.

La vida es sueño, solo que éste sueño de la vida cotidiana lo hemos fijado como el centro alrededor del cual rotan todos los demás sueños “nocturnos”. Y ésta es la razón por la que nos hemos ocupado de

ridicularizar a los sueños como meros subproductos de los acontecimientos cotidianos, ya que si no lo hiciésemos, la vigilia se mostraría como lo que es, un sueño más.

Recordemos que consideramos “solo un sueño” a tal expresión onírica solo cuando despertamos. Es decir, al contrastar el sueño transitado con la vigilia presente. Lo anterior nos lleva a darnos cuenta de que la única forma de liberarnos de la idea fija de que la vigilia es real y lo onírico no, es aprendiendo a prestar atención a los sueños, de manera que podamos contrastar un estado con otro, y darnos cuenta de que son todos ellos. Por un lado estados pasajeros (vigilia, sueños), y por otro, demasiado parecidos entre sí, con lo cual llegamos a darnos cuenta de que están hechos de la misma sustancia, de ese agua u óleo que forma luego las pinturas del pintor. Con lo cual nos daremos cuenta de que la vida es sueño, de que no hay realmente “objetos allí fuera”, o personas, o “yo mismo”, sino que es todo una aparición constante, o como dicen los budistas en el Sutra del Corazón: “Vacío”.

Nos queda plantear el enigma de quién o qué produce entonces el sueño de la vida. La respuesta es...nada ni nadie; los sueños no son producidos por cerebros, los sueños (incluida la vigilia), por así decirlo “flotan en el espacio”.

Por todo lo anterior, no existe salida, ni entrada, ni nacimiento, ni muerte, ni liberación, ni búsqueda, ni meta, ni yo, ni otros, solo un gran sueño que ES. Quien así lo comprende, despierta a la realidad onírica de la vida, y disfruta de lo que los hindúes llaman “Lilah” o juego, y ama, y llora, y ríe, pero sabe... ●



Pablo Veloso

Es orientalista, filósofo, e investigador. Conduce el programa de radio “La Espada de Damocles”, de corte irónico-cultural. Es profesor de Yoga desde hace más de veinte años.

La espada de Damocles



Programa de radio:

“Tal como lo cortés no quita lo valiente...
así lo hilarante no quita lo profundo, y, dado
que la vida es un juego...
aquí comienza:
La Espada de Damocles...
la ficción más real que puedas concebir...”

Conduce: Pablo Veloso

www.espadaweb.blogspot.com

ODONTOLOGÍA BIONATURAL

Dra. **Monica Rodríguez** Colegiada. 28003149

**Master en Homeopatía y Plantas Medicinales
por la UNED**

Especialista universitario en Nutrición,
Dietética, Fitoterapia y Homeopatía
Pediátrica por la UNED

- Blanqueamiento dental Inocuo.
En una sola sesión.
- Excelentes resultados en manchas de tetraciclinas.
- Terapeutas flores de bach y terapia sacrocraneal.





- Fitoterapia.
- Materiales nobles y Biocompatibles sin BisfenolA.
- Periodoncia (encías).
- Ortodoncia invisible.
- Terapias para eliminación de Metales pesados.

Plza. Tirso de Molina, 16 1º, 2
(Metro: Tirso de Molina/ Sol)

monica.odontbio@hotmail.com
monica.odontbio@gmail.com

PREVIA CITA: **91 369 00 03 - 669 703 981**

SHIATSU
REFLEXOTERAPIA PODAL
DRENAJE LINFÁTICO
QUIROMASAJE
Masaje THAILANDÉS
Elena. 91 705 74 37 609 915 925

Juan Manzanera
Escuela de Meditación
Clases y seminarios
630. 448. 693
www.escuelademeditacion.com

EL SENTIDO DE LA HISTORIA

Así empieza la Edad de Oro de la Humanidad

REDESCUBRE EL SENTIDO DE LA VIDA

El Ser Humano moderno lleva varios siglos intentando encontrarse a sí mismo; el sentido de su vida. Desde que la Revolución Francesa diera comienzo a lo que se denominó “la modernidad” y Dios fuera sustituido por la ciencia materialista como guía de nuestra civilización, la corriente mayoritaria u oficial ha caminado en una deriva demencial, llegando hasta el punto actual de considerar, incluso, las relaciones con robots y que lleguen a tener “derechos”.

Cuando uno estudia en profundidad la historia moderna como propone el libro *El Sentido de la Historia*, se da cuenta de que, una vez perdido el espíritu en beneficio del materialismo (capitalista o comunista), el humano fue perdiendo progresivamente el sentido de su vida, que es el origen social de la gran cantidad de psicosis modernas. Sin unas conviccio-

nes espirituales firmes, el humano queda indefenso ante lo que las sucesivas modas propagadas por los medios de comunicación quieran hacer de él, alejándole progresivamente de su naturaleza, de su ser.

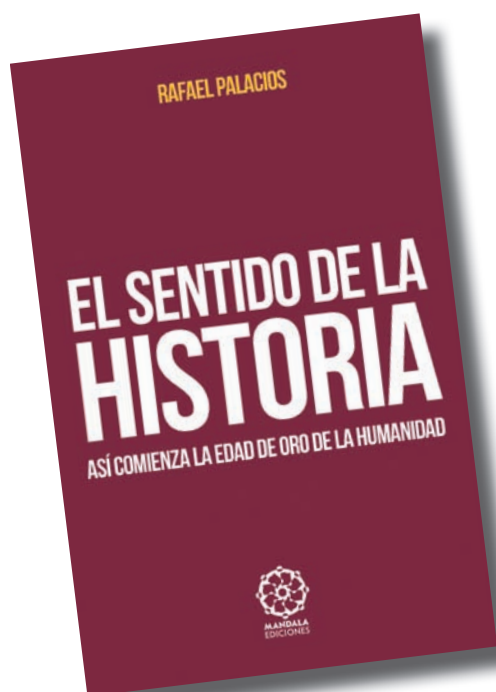
Silenciada por los medios de comunicación oficiales, frente a esta conspiración para deshumanizar al ser humano, otra conspiración, esta positiva, batalló durante los tres últimos siglos para liberar a la Humanidad de la esclavitud a la que le conducía la usura y, posteriormente la abolición del patrón-oro. Sucedió en el año 1973, la instauración del petrodólar como moneda mundial acabaría endeudando a países, familias y empresas, entregando todo el poder a los banqueros, que ocultarían, al tiempo, las tecnologías que nos liberarían de las enfermedades, de las facturas de la luz y nos abrirían a la conquista del espacio.

Hatha Yoga - Yoga Integral - Yoga Green - Nayana Yoga
Yoga Terapéutico - Kundalini Yoga - Yoga-Pilates
Pilates Contemporáneo - Danza Oriental - Tai Chi - Chi Kung
Estiramientos de Cadenas Musculares - Mindfulness - Zen

Horarios mañana y tarde - Grupos reducidos
Salas para cursos y talleres
Consulta nuestra Web - Siguenos en Facebook: Centro Mandala Madrid

www.centromandala.es
915 39 98 60

info@centromandala.es
646 92 60 38



De manera callada, las personas buenas dentro de algunas sociedades secretas (en una batalla que algún día dará para muchas sagas épicas) lanzaron Internet para que periodistas como el que os habla obtuvieran la información vital con la que recomponer el puzle de la historia y preparar a la Humanidad para la liberación del oro; el oro que fue guardado por los maestros espirituales para este tiempo profético en el que toda la verdad saliera a la luz y terminara la Era del Kali Yuga y comenzara la Edad de Oro de la Humanidad.

En *El Sentido de la Historia* entenderás, entre otras muchas cosas, el papel que han tenido las sociedades secretas como ocultadoras del conocimiento espiritual que nos llevaría hasta la liberación, y la batalla entre Sigmund Freud y Carl Gustav Jung en el marco de la concepción del ser humano; involucionar o evolucionar. El libro contiene una exhaustiva aclaración del papel de Freud en la deriva demencial de la cultura moderna, frente a la propuesta enaltecida de Jung, a quien el tiempo ha acabado dando la razón.

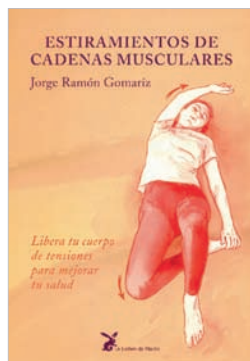
Si uno de los objetivos centrales de la filosofía occidental fue encontrar una explicación a la historia del ser humano mientras que la oriental se centró en el espíritu del individuo, este libro traza un puente entre ambas al mostrar la llave que conecta la justicia con el sentido de la vida ●

El libro se puede encontrar en Mandala Ediciones.



Rafael Palacios

Periodista. Ha trabajado en medios como Telemadrid, RNE o revista Quo. Se hizo famoso revelando verdades incómodas a través de su web, rafa-pal.com, donde se convirtió en un referente hispanoamericano, con una media de 350.000 lectores mensuales durante ya más de una década. En la editorial Siglo XXI ha publicado una docena de libros, entre los que destacan *Extraterrestres: el secreto mejor guardado*, *Ingeniería Social para destruir el amor*, *El asesinato de la música* y *Cómo nos robaron la salud, el dinero y el amor*.



Estiramientos de Cadenas Musculares

Jorge Ramón Gomariz

Conocer, comprender y cuidar de nuestro cuerpo es una de las necesidades prioritarias hoy en día. El autoconocimiento se ha convertido en una de las claves para conservar la salud. Tiene como propósito liberar el cuerpo de tensiones profundas, haciendo de ello una experiencia consciente.

25€

Ed. La Liebre de Marzo



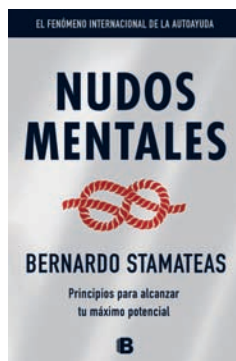
Arte, naturaleza y espiritualidad

María Eugenia Manrique

Este libro es una exquisita invitación a desarrollar –a través del arte y los principios de la filosofía taoísta– una visión de la naturaleza como algo manifiesto en nuestro propio ser. Se trata de comprender que los seres humanos somos naturaleza, tanto en su diversidad como en su integridad.

18€

Ed. Kairós



Nudos Mentales

Bernardo Stamateas

Nuestra mente funciona las veinticuatro horas, permanentemente estamos pensando. La calidad de los pensamientos determina la calidad de nuestra vida. No podemos ir más lejos que los pensamientos que tenemos. Muchos de ellos son “nudos mentales”, ideas, creencias, que nos traen dolor, sufrimiento, limitación, angustia.

15€

Ediciones B



Mindfulness letra a letra

Gema Caado y Alfredo García-Almonicid

Es un bonito cuaderno para personalizar y clorar letterings estés donde estés. Repleto de energía positiva y de buenas vibraciones, este libro no es solo un auténtico regalo para tu alma, sino también para los tuyos: una vez hayas personalizado los letterings, márcalos o utilízalos como postales.

14,90€

Grigalbo Ilustrados



Meditar 3 minutos

Christophe André

Hace más de dos mil años que se practica la meditación, tanto en Oriente como en Occidente. Actualmente, los beneficios de la meditación han sido confirmados por numerosos estudios científicos. Laico y accesible, el mindfulness se practica en las consultas médicas, en las escuelas, en la empresa o en los hogares.

18€

Ed. Kairós

AGENDA

Conferencias, Talleres y Cursos

4 de Mayo - Conferencia / 6 de Mayo - Taller
Taller Alimetación y Emociones
653 246 812 - jsuarezvera@yahoo.es

5 y 6 de Mayo - Curso
Cocina con Plantas Silvestres Comestibles
Escuela de Vida - Masala
695 309 809 - info@escueladevida.es

11 de Mayo - Conferencia
Alimentación Consciente
jsuarezvera@gmail.com - 653 246 812

12 de Mayo - Taller
Círculo de Tambores
Ritual Sound
91 861 63 20 - info@ritualsound.com

19 y 20 de Mayo - Taller
Liberación Emocional - Estelle Bichet
Centro Mandala
653 456 174 - www.estelle-bichet.com

20 de Mayo - Curso
Chi Kung para el Sistem Digestivo
656 67 62 31 - 91 413 14 21
janu@chikungtaojanu.com

26 de Mayo - Taller
Tambores Chamánicos
Ritual Sound
91 861 63 20 - info@ritualsound.com

2 de Junio - Taller
Fosfenismo
609 119 646
Marcelo Centro Quiropráctico

2 y 3 de Junio - Taller
29 de Mayo al 1 de Junio - Consultas Privadas
Aceites Sagrados
Centro Mandala

670 566 704

8 y 9 de Junio - Curso
Transmisión Vibratoria - Estelle Bichet
653 456 174 - www.estelle-bichet.com

Curso Online
Descubrimiento interior
www.danielgabarró.com

Retiros, Vacaciones, Festivales
Vivencial de Salud Integral - Armonía Digestiva
12 y 13 de Mayo

jsuarezvera@gmail.com
6820 057 647 - 653 246 812

Retiro de Ayurveda
19 al 20 de Mayo - 1 al 3 de Junio
info@masajesayurvedicos.es
635 787 278 - 677 352 527

Reconexión con la Naturaleza
18 al 20 de Mayo - 15 al 17 de Junio
jsuarezvera@gmail.com - 653 246 812

Taller Residencial de “El Cuenco”
11 al 15 de Junio - 1 al 5 de Agosto
makikokitago@gmail.com - 619 817 637

Festival de Primavera
15 al 17 de Junio
Círculo Ágora
650 146 115 - 606 525 426 - www.circuloagora.com

Retiro con el Maestro Juan Li - Tao Curativo
30 de Junio al 8 de Julio
info@escueladevida.es - 695 309 809

Descubre las Algas en la Bretaña Francesa
14 al 21 de Julio
info@escueladevida.es - 695 309 809

Viaje de peregrinación a Nepal y Bután
1 y 18 de Agosto

91 8271874
www.chokhorlingmadrid.org
Vivencial de Salud Integral - Perú Cusco
1 al 23 de Septiembre
jsuarezvera@gmail.com
6820 057 647 - 653 246 812

Spa Casa Río Dulce
Vacaciones de Verano con Niños
casariodulce@hotmail.com
949 305 306 - 629 228 919
La Casa Toya, Aluenda, Zaragoza
Centro de Cursos y Turismo Alternativo
625547050/lacasatoya@lacasatoya.com
Huerto San Antonio, Sierra de La Cabrera
Estancias, Cursos, Alojamientos, Eventos
617401805 - info@ruralinside.com

Mundo Consciente
La Vera, Sur de Gredos
606 35 03 32 - www.mundoconsciente.com

Formaciones
Mayo - Clases Prácticas
Cocina Macrobiótica
Escuela de Vida
695 309 809 - info@escueladevida.es
Aula Interior
aulainterior.com
Escuela de vida
695 309 809 - info@escueladevida.es
www.escueladevida.es

Direcciones
Centro Mandala - C/ de la Cabeza, 15, 2º Dcha, Madrid
Ritual Sound - C/Benigno Soto, 13, Madrid
Escuela de Cocina Masala BioMarket - C/Relatores, 5, Madrid
Marcelo Centro Quiropráctico - C/ Luchana, 32, Madrid



El sentido de la Historia Rafael Palacios

Polémico libro sobre el colapso de nuestra civilización, que prometía el paraíso a través de la tecnología, explicando a la luz de una inmensa sucesión de datos hasta ahora desconectados. Juntos y ordenados, estos datos en gran parte secretos conforman una visión de la Historia con Sentido, explicar los problemas que ha padecido el ser humano. La nueva ciencia de la “conspirología”.

20€

Ediciones Mandala



Tranquilos y atentos como una rana

Eline Snel

Más de un millón de niños de todo el mundo ya han aprendido a concentrarse gracias al método de la rana. Eline Snel ha elaborado un método de meditación sencillo para enseñarles a estar calmos y atentos. De esta forma, toman conciencia de su cuerpo, de las emociones y pueden abrirse a los demás.

19€

Ed. Kairós



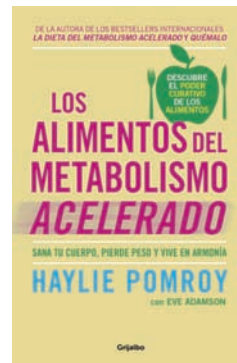
7 errores en la relación con tu perro

Antonio Lara Mayo

A través de este libro podrás detectar aspectos en la relación con tu mascota en los que antes no te habías fijado, aspectos que pueden afectar a la salud de tu compañero o compañera. Si todos tomamos conciencia de las necesidades reales de los animales podremos garantizar su bienestar y contribuiremos a una relación equilibrada y sana con el mundo animal.

11,40€

Ed. Isthar Sol y Luna



Los alimentos del metabolismo acelerado

Haylie Pomroy y Eve Adamson

Tu cuerpo se comunica constantemente contigo a través de diversos síntomas, y tú debes aprender a escucharlo: ¿duermes mal?, ¿pesas más de lo que deberías?, ¿sufres problemas digestivos? Nos proporciona recetas para prevenir diversas enfermedades -como la diabetes y el cáncer-, tratar problemas de salud, y mejorar tu condición atlética y tu rendimiento diario.

16,90€

Ed. Grijalbo

RECOMENDACIONES

Exposición Auschwitz Hatsa el 15 de Mayo



Por primera vez en la historia, una exposición coproducida por el Museo Estatal de Auschwitz-Birkenau recorre las principales capitales del mundo mostrando una extraordinaria colección de más de 600 piezas originales de incalculable valor histórico y humano, testigos directos de uno de los episodios más oscuros de la humanidad.

Centro de Exposiciones Arte Canal

Paseo de la Castellana, 214, Madrid

www.auschwitz.net

El lenguaje de las telas Hasta el 20 de Mayo



Arte textil en África Occidental. Tejidos de Ghana, Mali y Costa de Marfil.

Un universo propio, fascinante, y para muchos de nosotros aún desconocido,

se esconde en el arte textil de África Occidental. En esta exposición, los tejidos de Ghana, Mali y Costa de Marfil, desde los más tradicionales realizados según técnicas ancestrales, como el bogolán, hasta aquellos producidos gracias a procedimientos más modernos, como el batik.

Museo de Antropología

c/Alfonso XII, 68, Madrid

www.mecd.gob.es/mnantropologia



Rutas por el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

Rutas con niños, geológicas, botánicas, ornitológicas...

El Parque Nacional cuenta con innumerables sendas y caminos, que fueron abiertos en su día por los habitantes de los pueblos que circundan el Parque. Hoy día estos caminos forman un entramado de rutas de senderismo con decenas de combinaciones posibles.

www.parquenacionalsierraguadarrama.es

Alimentación

Escuela de Vida (pág. 37)

695 309 809

Chi Kung

Janú Ruíz (pág. 17)

91 413 14 21 – 656 676 231

Desarrollo Personal y Terapias

Aceites Sagrados (pág. 39)

zaidazeihma@hotmail.com

670 566 704

Adelaida Iglesias - Coaching (pág. 27)

622 420 817

aipwellnesscoach@gmail.com

Daniel Gabarró (pág. 29)

www.campusdanielgabarro.com

Charo Antas - Gestalt (pág. 19)

655 80 90 89

Estelle Bichet - Terapeuta (pág. 23)

653 456 175

www.estelle-bichet.com

Fosfenismo (pág. 11)

609 11 96 46

www.luz-natural-mente.com

Makiko Kitago - Terapia Vocal (pág. 33)

619 817 637

makikokitago@gmail.com

Radiestesia (pág. 25)

www.baj-pendulos.com

Salud Integral (pág. 17)

682 057 647 - 653 246 812

Xisca Bonet - Gestalt (pág. 33)

686 9669 602

xisca.bonet.terapeuta@outlook.es

Ecotiendas

Ecocentro (pág. 52)

91 553 55 02 – 690 334 737

Escuelas de Conocimiento

Cosmología de Martinus (pág. 27)

www.cosmologiademartinus.es

Fisioterapia/Osteopatía

Osteofisio (pág. 43)

91 115 42 08

Herbolarios

El druida de Lavapiés (pág. 25)

91 527 28 33

Masajes /Quiromasaje

Shiatsu (pág. 45)

60991 59 25

Masajes Ayurvédicos (pág. 19)

635 787 278

www.masajesayurvedicos.com

Meditación

Juan Manzanera (pág. 45)

630 448 693

Música

Ritual Sound (pág. 31)

91861 63 20

www.ritualsound.com

Odontología Natural

Mónica Rodríguez (pág. 45)

91 369 00 03 – 669 703 981

Restaurantes

La Biotika (pág. 41)

646 85 64 28

Tai Chi

Asoc.Esp. de Tai Chi Xin Yi (pág. 17)

91 468 03 31

Técnicas Corporales

Antigimnasia (pág. 35)

660 337 671 – 677 038 461

Feldenkrais (pág. 33)

91 591 97 50

www.espaciocrisalida.com

Turismo Rural

Huerto San Antonio (pág. 33)

91 868 92 14 – 617 401 805

La casa Toya (pág. 27)

976 609 334 – 625 547 050

Spa & Casa Rio Dulce (pág. 43)

949 305 306 – 629 228 919

Círculo Agora (pág. 21)

650 146 115 - 606 525 426

Viajes / Retiros

Chokhorling Madrid (pág. 15)

91 827 18 74

Mundo Consciente (pág. 13)

927 57 07 25 - 606 35 03 32

Yoga

Centro Mandala (pág. 47)

91 539 98 60 – 646 926 038

Centro Shadak (pág. 35)

91 435 23 28

Espacio Alma (pág. 17)

635 648 829

Bijja Yoga (pág. 37)

605 800 697

VerdeMente

Potenciamos la lectura
con los mejores contenidos

Todo lo que necesitas



ALQUILER DE COCINA PARA CURSOS Y TALLERES

Preparada especialmente para
curso de cocina vegetariana,
vegana, macrobiótica...

Zona centro de Madrid.

Totalmente equipada con isla
central.



Consulta nuestros precios

escuela@masalabio.com
617 23 61 05 - 91 539 98 60



Se vende: PRECIOSA CASA EN LA SIERRA DE HUELVA

Cerca del Parque Natural de Aracena y Picos de Aroche. Aquí te esperan: Casa de 350m² en dos plantas y cortijo de piedra de 80m², 10 hectáreas de terreno totalmente vallado, bosque de encinas y alcornoques, olivos, higueras, árboles frutales, huerta, zona ajardinada y un precioso arroyo que lleva agua durante todo el año, piscina y grandes depósitos de agua, pozo legalizado. Suministro eléctrico a través de placas solares. El conjunto es apto para personas electrosensibles por la poca radiación electromagnética de esta zona.

Más información y muchas fotos:

www.marisisofia.wordpress.com

marisisofia2.o@gmail.com

**Centro bien situado en el barrio de
Salamanca alquila salas para talle-
res y clases. Y despachos para con-
sultas. Zona "metro GOYA"**

91 309 23 82

CENTRO MANDALA

Dispone de salas para realización
de clases, talleres, formaciones,
etc. Sala amplias de diversos
tamaños luminosas y diáfanas.

91 539 98 60 / 646 92 60 38

Promociones Especiales para Verano y Formaciones ¡Consúltanos!

Contenidos
Promociones Especiales
WEB
Blog
Mailing
Redes sociales

www.verdemente.com
verdemente@verdemente.com
91 528 44 32 - 646 92 60 38





ecocentro
desde 1993  25 aniversario

Espacios para la Nueva Conciencia

Emilio Carrillo



Talleres con Emilio Carrillo En EcoCentro

Mayo:

Viernes 4, de 17h a 21h,
Teoría y práctica de nuestra
auto-transformación

Octubre:

Sábado 20, de 17h a 21h,
¿Qué hay después de la muerte?
La vida más allá de la vida

+info: mj@ecocentro.es

EcoCentro, 25 aniversario



Desde 1993 dedicado íntegramente
a la vida alternativa y natural
-10% en tiendas y restaurantes

Mayo:

-Viernes 25.

Imprescindible presentar este anuncio y la Tarjeta
Descuento. Si no la tienes, te la hacemos en el acto.
No acumulable a otras promociones.

+info: www.ecocentro.es

Hospedería del Silencio - Mayo



-Viernes 4, Retiro de Armonización Interior.
Con Nandú Moringa (Comunidad Damanhur).
-Viernes 4 Retiro de Yoga y Salud Natural.
Con Alicia Rodríguez
-Viernes 11, Retiro de Yoga, Meditación y Baños
de Gongs. Con María Icaza
-Viernes 18, Retiro de Yoga y Gestión Emocional.
Con Miriam Simón
-Viernes 18, Taller de Teatro Terapéutico.
Con Gloria López
-Jueves 24, Taller Vivencial de Tantra para
Mujeres. Con Rajani Santosh

Novedad



Cenas Benéficas y Conciertos

Cenas Benéficas

Se entrega a la O.N.G. el 50%
de lo recaudado durante la cena.

-Lunes 21. Solidaridad Médica.
-Lunes 28. Survival.

Conciertos en EcoCentro

-Domingo 13. Viaje sonoro con cuencos
-Domingo 20. La Voz de los bosques ...
-Domingo 27. Amarela

+info: www.ecosofia.ecocentro.es

Multitienda Natural



Tarjeta Joven de 18 a 30 años

-20% en los restaurantes

-10% en las tiendas

Uso exclusivo para el titular de la
Tarjeta Descuento.

Será obligatorio presentarla junto con un
documento acreditativo: DNI, pasaporte o
tarjeta de residencia.

Descuentos hasta cumplir 31 años

ecocentro

Pioneros desde 1993 | Madrid, Ibiza, Cáceres, León.

Alimentación Ecológica
Multi-Tienda Natural
Restaurantes Bio-Vegetarianos
Hoteles Rurales
Ecosofía: Arte, Cultura y Solidaridad

C/ Esquilache 2 a 12
eco@ecocentro.es
915 535 502
690 334 737
Cuatro Caminos
Ríos Rosas o Canal

La Hospedería del Silencio

Robledillo de la Vera,
Sierra de Gredos
Cáceres
hpd@ecocentro.es

www.ecocentro.es -

